迈克尔·拉杜加

# 灵态

实用指导手册

# 灵态

## 实用指导手册

作者：迈克尔•拉杜加
译者： 门雷雷

配图：迈克尔•拉杜加、E·里昂提耶瓦、S·布里亚克
模特：玛丽亚·佛扎

www.obe4u.com



# 前 言

我相信大家很快就可以体验到两个世界。



头的灵态练习应该是当代最火爆、最具潜力的一门学问了。如今，“出体经验”和“星体投射”这些概念已经失去了往日的神秘光环，其背后的真正原理也被人们通过有根有据的研究手段揭露了出来。现在，无论拥有怎样的世界观，每个人都能够体验这类奇妙的现象怎样轻松地体验并有效地运用灵态，现在不再是秘密。

这本指导手册，是历经 10 年的研究得出的成果，期间我非常积极地进行了个人练习，探索了出体现象（即灵态）的本质，并教会了数千人出体旅行。我深知新手们接触这类现象时可能遇到的所有障碍和问题，并尽力通过本书帮助初学者克服它们。

这本手册不是为那些前来消遣或 YY 的读者准备的。这本书只写给那些真正想学点东西的人。书中没有任何臆测或编造的观点，只有铁一般的事实，以及结合了务实态度和清晰行动步骤的出体技巧。许多毫无经验的练习者成功证明，这类技巧是可靠的。为了获得同样的成功，你有必要完整、仔细地阅读每章的内容并完成课后的练习。这本书将带给每一个人以前只有做梦才敢想的东西——体验平行的实相并生活在两个世界中。

本书不仅有益于初学者，还有益于那些已经有过一定出体经验并知道这是怎么一回事的人，因为本书所讲不只是如何进入灵态，还有如何控制灵态。

和主流的观点不同，我认为，通过定期的、正确的练习，出体一点也不困难。平均来说，一周以内就能见到成效。多半情况下，几次尝试后技巧就会起作用。

*（我们需要赞助商和投资人，以将本免费电子书及我们的其他图书、视频等翻译成其他语言。我们也需要资金支持，以在全球推广灵态。让我们一起来改变世界！参与进来吧！）*

*迈克尔·拉杜加*
*出体体验研究中心创始人*
*2009 年 1 月 11 日*

# 第一部分：三天内体验灵态

**新手快速指导**

成功率：

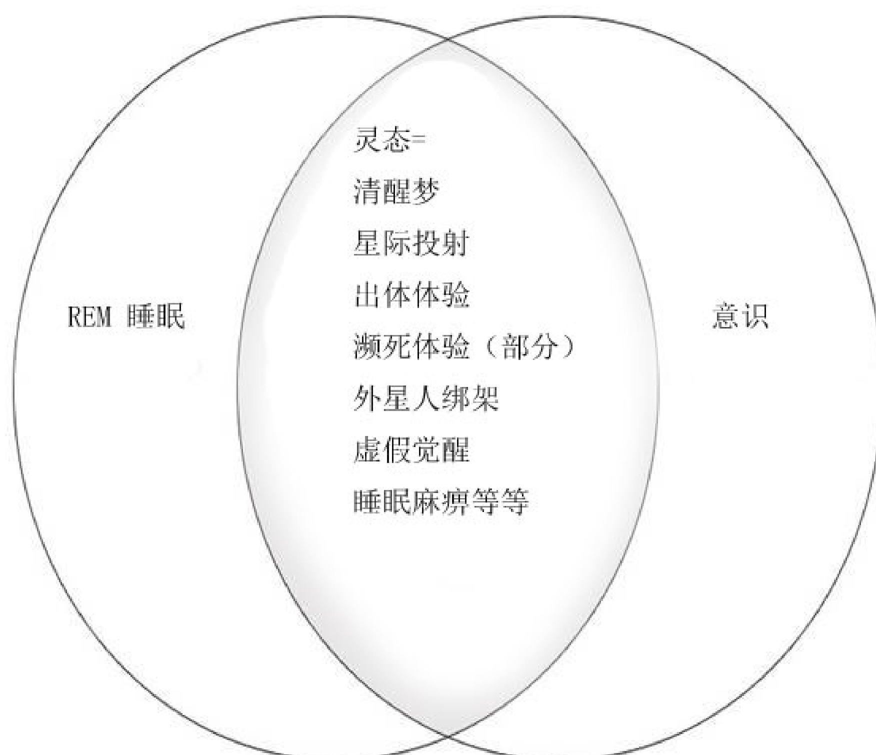
1-5 次尝试（1-3 天）- 50%

6-10 次尝试（2-7 天）- 80%

11-20 次尝试（3-14 天）- 90%

# 灵态现象

原始时代，人类还没有高等的意识活动。随着我们的进化，意识活动在清醒状态下越来越丰富。如今，意识活动已不仅仅局限于清醒状态，而开始扩展到其他状态。在快速动眼阶段睡眠中，越来越频繁的意识活动，引发了人类最奇妙的现象--类出体现象。未来的人类很有可能随意体验平行世界的实相。不过，现在我们还需要通过运用本书所讲的技巧才能达到这种境界。




在圣经和其他古老文字中都能找到关于灵态现象的蛛丝马迹。这种现象是诸如濒死体验、外星人绑架、睡眠麻痹等其他现象的基础。这类现象如此离奇，以至于许多神秘学流派将其视为最高深的技艺。统计调查表明，约有一半的人曾深入体验过灵态现象。而且，这类现象从 1970 年代就已经是科学事实了。

在许多不同的现代实践中，灵态现象都很好地体现出来，尽管这种现象有各种不同的名字，如“星体投射”、“出体体验”、“清明梦”。由于在通常的练习中，上述现象没有本质区别，所以本书用一个务实的术语，将这些现象统称为“灵态”或“灵态现象”。我们会尽量怀着唯物主义的态度，抛开理论上的胡思乱想，只关注实践中起作用的东西。

灵态现象的感官知觉不只是一个揣想的过程。现实和灵态相比，不过是一个无趣的白日梦罢了！在灵态中，你将感觉不到自己躺在床上的肉身，你的所有知觉都会沉浸在新世界的体验中。你可以触摸，可以观察，可以飞天，可以遁地，可以吃喝，可以体验快乐和痛苦，

还可以做许多许多趣事。而这些体验的真实感和清晰感，甚至会超过现实世界！因此许多初学者第一次进入灵态时震惊不已（有的还吓得要死）。从感知上说，那就是一个真实的平行世界。

灵态现象还留给我们更大的惊喜。在灵态，你可以环游世界，可以造访宇宙深空，甚至穿越时空。你可以拜访任何想见的人：朋友、家人、已逝者、大明星。你可以从灵态中获取有价值的信息，并用来改善日常生活。你可以影响自己的生理状态，治疗若干疾病。你可以挖掘自己内心深处的渴望，并提高自己的创造力。在灵态体验中,那些有生理缺陷的人们，通过打破物质世界的束缚并获得他们在现实中无法完成的体验，来释放自己。所有这一切，只是灵态给我们生活带来的无数好处的冰山一角。

如果你读过其他相关书籍，你可能会认为出体很难，至少需要数月甚至数年的练习。请将那些无稽之谈抛在脑后——现在已经是 21 世纪了！第一部分中列出的练习指导将帮助大家在尝试 2-3 天后，成功体验这奇妙的灵态。切记：本书介绍的出体技巧均是出体体验研究中心多年的实践成果，这些技巧由数千人直接实践，经过不断提高和完善，最终证实适用于所有人。**你需要做的事情很简单：尽可能准确并小心的按照每一步的指示进行练习。这样，你就可以真正的穿梭于两个世界了！**

出体主要有三种方式。根据在一天中适用的时机，可以分为：睡后出体法，睡中出体法和清醒出体法。为了积累经验，我们应当从最容易的间接出体技巧入手，它们适用于刚睡醒后使用的睡后出体法。这类技巧非常简单。掌握这些技巧之后，就能进一步使用睡中出体法和清醒出体法，即在睡梦中出体或在清醒状态下主动出体。

## 间接法——详细教程

相信，现在你已经决定体验出体的乐趣并希望尽快学会它。那么，我们先大致了解下其中最简单的方法——循环使用间接技巧。这是进入灵态最有效且通用的方法。这个方法是出体体验研究中心从全世界数千名试验者的体验中提炼出来的。间接技巧的秘诀在于要在刚睡醒时使用，因为这时候人类大脑相当接近甚至仍处于灵态。

> ***趣事！***
>
> *在我们为期三天的讲习班中，即便是在 50 人或 50 人以上的大组，只经过 2 天的尝试就取得成效的组员中，有 80%都主要由于使用间接技巧。其中，超过半数的人只到第二天就有了一次灵态体验，多数人有两次或两次以上。*

循环使用间接技巧包括在刚睡醒时立即尝试离体，如果多次尝试不管用，应在一分钟内快速循环使用各种技巧，直到其中一种技巧起作用。通常正确进行 1-5 次尝试后就会获得效果。

***无论是白天打盹醒来还是半夜醒来，*以下技巧都极为有效。**但是，我们要专注于最佳策略——即延迟法——这种方法让我们一天可以进行多次尝试。这将大大提高在 1-3 天内成功的可能性。

## 第一步：用闹钟在睡眠 6 小时后叫醒自己

不用早起的闲暇日的前一天晚上，在往常睡觉的时间去睡觉，调整闹钟，将睡眠时间控制在 6 小时左右。闹钟响时，必须起床去喝杯水，上个厕所，再次阅读本书指导。在晚上入睡前，不要尝试任何技巧。只需躺下睡个好觉。前一夜这 6 小时的睡眠质量越好，第二天出体的成功率也越高。

## 第二步：带着出体的意图再次入睡

起床保持清醒 3-50 分钟后躺回床上，集中注意力，心中想着接下来每次醒来时如何循环使用间接技巧，以便出体并实施预备好的行动计划。这次不需要设定闹钟了，接下来每次睡醒都应该是自然醒。如果房间光线太亮，可以戴上特殊的眼罩。如果噪音太大，也可以使用耳塞。




同时，集中注意力，心中想着将要如何尝试醒来保持肉身不动。这虽然不是强制性的要求，但倘若做得到，能很大程度提高间接技巧的成功率。

接着，断断续续地睡 2-4 小时，在这段时间自然醒的出现会比往常频繁得多，利用这些自然醒。每次醒来后尝试出体，无论成功与否，都必须带着和之前一样的意向再次入睡，即再次自然醒，再次尝试，如此往复。通过这种方式，仅仅一个早上就能进行多次尝试。即便是新手，也会有 25%的成功率（对于有经验的练习者，成功率则高达 70%-95%）。

## 第三步：醒来立刻尝试分离

每次自然醒，尽量不要移动身体或睁开眼睛。转而立刻尝试从肉体中分离。间接技巧的成功尝试中有 50%都发生在第一次自然醒时——出体如此简单，人们很少料到第一次尝试就能奏效。

为了与自己的肉体分离，试着让自己的意识体（即灵体）站起来、翻滚或漂浮，但不要活动肉身的肌肉。记住，活动意识体和活动肉身的感觉是一样的。不要过多考虑怎么去做，以免错过最佳时机。醒后的短暂瞬间，要努力尝试任何你想得到的方法从肉体分离。多数情况下，你会本能地知道该怎么做。最重要的是，不要想太多，不要错过睡醒时最初的那几秒。

> ***趣事！***
>
> *在出体旅行学校讲习班的第二堂课上，我们让参与者用自己的话来解释是怎样做到分离的，同时要求他们表述时不能使用“轻松”、“简单”、“像平常一样“这类词。他们通常无法按要求表述。因为只要时机一对，分离过程对他们来说几乎总是“轻松”、“简单”、“像平常一样”。*

# 第四步：尝试分离后循环使用间接技巧

如果最初的分离没有成功—即 3-5 秒内明显没能出体—则立即开始交替使用 2-3 种对你来说最直接的技巧，直到其中一种奏效。你可以在下列五个技巧中选择 2-3 个，以供睡醒时交替使用。

**翻滚技巧**

在 3-5 秒内，想尽可能生动地尝试想象自己沿着从头到脚的轴线向一侧翻滚。如果没有出现感觉，则开始使用另一个技巧。如果出现了真实或甚至轻微的翻滚感觉，则将注意力放在当前技巧上，并进行更加积极的翻滚。当翻滚的感觉变得稳定且真实时，将其作为一个起点，尝试再次分离。

**游泳者技巧**

在 3-5 秒内，想象并坚定地相信自己在游泳或用双手做着游泳的动作。尽可能真实而鲜明地想象这一过程。如果没有任何反应，换一种技巧。如果出现了游泳的感觉，则无需转换技巧，而是继续强化出现的感觉。随后，如果在水中游泳的感觉变得真实，那么你已经在灵态了-此时无需分离。然而，如果你有了游泳的感觉，但感觉到自己只是躺在床上而不是处于水体中，那么你还需要以此为出发点，进一步采用分离技巧。

**观察意象技巧**

在 3-5 秒内，闭眼凝视眼前的虚空。如果没有任何反应，换一种技巧。如果眼前出现了某种意象，继续凝视直到它变得真实可触。一旦景象变得足够清晰，立刻就地出体，或让自己被吸入那个场景。凝视意象时，注意不要过于细看，否则意象会消失。需要将视线穿透意象，使之更为真实。

**双手揣想技巧**

在 3-5 秒内，尽可能真实地想象并坚信自己正在眼前搓手。尽全力尝试，以便感觉双手就在自己眼前，看到双手，并听到双手摩擦的声音。如果没有任何反应，换一种技巧。如果出现了上述任何感觉，则继续使用当前技巧并强化出现的感觉，直到其变得完全真实。然后，以当前技巧引起的感觉为出发点，进一步尝试出体。

**幻影摆动技巧**

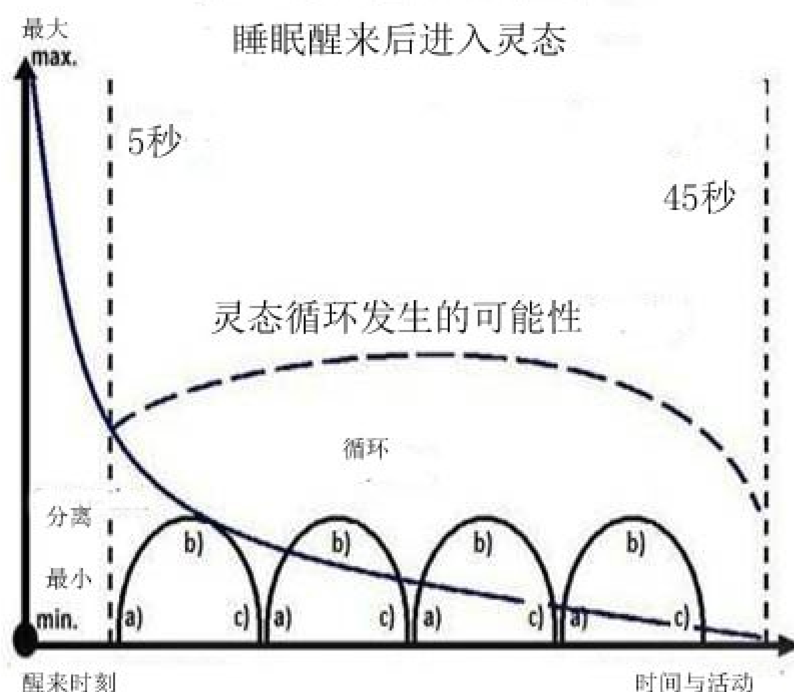
在 3-5 秒内，试着摆动灵体的手或脚。无论如何，不要活动肌肉，也不要想象动作本身。比如，尝试双手下压然后上抬，或者左右摆动等。如果没有任何反应，换一种技巧。如果突然出现了轻微的、迟钝的真实活动的感觉，集中注意力并尽可能加大动作幅度。一旦幅度达到 4 英寸，立即以当前技巧引起的感觉为出发点，尝试出体。

你唯一需要做的是：以 3-5 秒为周期，交替使用上述技巧中的 2-3 种。这样就构成了间接技巧循环，即练习者在醒后一分钟内，交替使用不同的技巧，直到其中一种起作用。很重要的一点是，每次尝试期间，以 2-3 种技巧为一个循环，循环次数不应少于 4 次。记住，某个技巧在当前循环中不奏效，不代表它在紧接着的循环中同样没用。正因为如此，我们才要在短短一分钟内坚持做完 4 个循环，给每种分离法多次机会。

例如，整个过程可能是这样的：灵态练习者大约在晚上 11:30 上床并将闹钟调到早晨 6:00；第二天 6:00 被闹钟叫醒，起来上趟厕所，喝点水，复习一下间接技巧的步骤以及要

在灵态实施的有趣的行动计划（例如照镜子或飞到火星）；6:05 时练习者回到床上睡觉，带着非常明确的意向，即在接下来的每次自然醒时进入灵态；7:35 时（或任何自然醒来的时刻）练习者自然醒来并就地立刻尝试分离；在 3-5 秒内未能出体，练习者开始使用“翻滚技巧”，但同样在 3-5 秒后失败；转而使用“游泳者技巧”，3-5 秒后再次失败；转而使用“幻影摆动技巧”，3-5 秒后又一次失败；再次使用“翻滚技巧”3-5 秒，然后“游泳者技巧”、“幻影摆动技巧”各 3-5 秒，然后又是“翻滚技巧”3-5 秒，“游泳者技巧”3-5 秒，“幻影摆动技巧”3-5 秒；然后，在进行第四次循环时，“翻滚技巧”意外的奏效了—出现了翻滚的感觉；练习者继续使用“翻滚技巧”，尽最大的努力翻滚，成功借助强烈的翻身的感觉就地立刻与肉体分离：

于是他跑到镜子前看看自己，积极而仔细地观察周围的事物，并近距离地触摸自己看到的东西，从而持续强化了自己的感觉；照了镜子后，练习者使用传送技巧，来到火星，但毫无征兆地回到了肉体；练习者立即尝试再次分离，但没能成功；于是他带着和最初同样强烈的出体意向再次入睡，并准备在下一次自然醒后重复上述所有步骤并尽量在火星上待得更久。如此往复。




间接技巧循环：

1-初始5秒钟内尝试分离技巧。

2-如果分离没有立刻发生，那么必须利用间接技巧：

-技巧“a”

-如果技巧“a”没有发挥作用，尝试技巧“b”

-如果技巧“b”没有发挥作用，尝试技巧“c”

3-如果“a-b-c”技巧循环没有发挥作用，那么应该重复该循环至少3次。

4-如果所有这4次循环都没有发挥作用，那么参与者应返回睡觉，以再次醒来并尝试整个程序。

只需按照上图所示的步骤，选择你认为最自然的技巧练习，你会看到一个全新的世界！

如果你一天花 20—30 分钟来训练各种技巧并复习出体步骤，你将能记住出体方法并更好的运用它们。这会大大提高睡醒时出体尝试的成功率。

梦时意识同样可看做一种灵态体验。如果睡着时突然认识到自己在做梦，那么你已经在灵态中了。因此，你应该马上着手实施自己预定的行动计划并稳定灵态。如果确实出现梦时意识，那就是睡醒时循环使用各种技巧的一个副作用。这种副作用是相当常见的，所以要时刻准备着。

## 第五步：分离尝试以后

在每次出体尝试后，都应再次入睡（无论出体成功与否），以便在下次自然醒时继续进行出体尝试。这样，你不但能在第一天就成功出体，还能成功出体好几次！

***趣事***

*在出体旅行学校的研讨会上，一位初学者在第一天的 8 次尝试中，有 6 次成功出体，这都发生在他练习出体的第一个早晨！*

即使一直都没有成功，每次自然醒后的尝试也不应超过 1 分钟。如果在 1 分钟内没有任何成效，相比顽固地不断尝试，继续入睡并等待下一次自然醒是比较明智的选择。

## 灵态中行动计划

在进入灵态之前，你应该详细列出在灵态中要做的事项。这样做不但能提高出体的质量，还能加大出体成功的几率。下面我为初学者列出了一些最有趣的（如果不是最直接的）出体活动（最多在其中选择 3 个，并牢记它们）：

*照镜子（初次出体必选）*
*品尝最喜欢的饮食*
*到某个旅游胜地游玩*
*在地球上空飞翔*
*在宇宙中穿梭*
*飞到邻居、朋友或家人身边*
*会情人*
*探访已故的亲人*
*探访某个名人*
*吃药或接受治疗*
*在灵态中获取信息*
*穿越到过去或未来*
*穿墙*
*变形为某种动物*
*开跑车*
*骑摩托车*
*在水下呼吸*
*将手伸进自己体内*
*感受振动*

*同时控制两个身体*
*控制另一个人的身体*
*隔空取火，隔空点火*
*喝酒*
*做爱并达到性高潮*

如果是第一次进入灵态，记得将“照镜子并观察自己的镜像”列入行动计划。你应当特别提醒自己这一点，作为进入灵态的第一步，这将对你大有助益。在这之后你可以随意按照其他计划行动，而不再回到镜子前。

如果你在灵态中的感觉不清晰（例如视觉模糊或触觉麻木），试着主动去触摸并近距离仔细观察身边的任何东西。这会让你的灵态体验更具有真实感。当你感到返回肉体的征兆时（例如周遭的一切慢慢变得暗淡），也应该这样做，以便维持灵态。

完全不必担心自己无法回体。在任何情况下，灵态只会持续几分钟，更何况对于还不熟悉怎么维持灵态的新手们。

## 不管用？

给自己定一个目标：醒后进行 5-10 次的分离尝试。如果使用得当，这种方法足以让 50%-80%的新手首次出体成功。如果练习时遇到问题，请回顾本章内容，因为 99%的失败尝试中所犯的错误，在本章已经给出。

切勿每天都进行练习，否则成功的几率会骤降！每周最多练习 2-3 天，最好只在休息日练习。如果你没有机会进行长时间的断续睡眠，别忘了，循环使用间接技巧也适用于其他任何自然醒——例如半夜醒来或白天打盹醒来。最重要的是，确定明确的意向，即醒来时尝试循环使用间接技巧。

尽管这些方法简单，但许多新手不按照明确的指示练习，而是顽固地使用自己的方式，或者只遵守部分指示。要记住最重要的一点：越是仔细并准确地按照指示练习，成功率就越高。只要明确遵守练习规则，90%的人都能在前三次自然醒中成功出体至少一次。

> ***趣事！***
> *在出体旅行学校讲习班上，主要的任务不是告诉大家练习步骤，而是告诉大家如何一字一句地准确执行练习步骤。即便这个目标只完成了一半，成功也属必然。*

实施间接技巧时所犯的典型错误：

**——缺乏分离尝试**

*忘记在醒后立即尝试分离，然后才循环使用各种技巧，其实所有灵态体验中有 50%都是通过在醒后立即尝试而成功的。例外：醒来时有身体活动，之后可以立即实施各种技巧。*

**——缺乏积极性**

*切实执行某个技巧并让其奏效的渴望，是采用间接技巧步骤获得成功的主要标准。同时，出体的决心不能只流于表面，而要专注于要完成的行动。缺乏决心还表现为在分离尝试中不小心睡着。*

**——少于 4 次循环**

*无论在什么情况下，出现什么想法，假设到目前为止进行的循环没有一次是成功的，应该至少进行四次技巧循环。如果不遵守这条简单的规则，将失去至少一半的进入灵态的机会。*

**——不必要的换用技巧**

*许多初学者无视本书给出的明确指导，在使用一种技巧 3-5 秒后，即使该技巧已经开始起效，仍顽固地换用另一种技巧。这是个严重错误。如果某种技巧开始起效——无论效果多么微弱——都应该继续使用它并尽可能加大其强度。*

**——不必要的持续用某个技巧**

*如果一个技巧在 3-5 秒后仍不起作用，应该换用另一个。技巧循环的要点，就是在不同的技巧间快速切换，直到其中一个起作用。*

**——忘记分离**

*醒时任何技巧起效时——无论效果好坏——练习者几乎都已在灵态中了，只是与平躺着的肉体重合而已。这就是为什么你需要在有稳定的迹象表明一个技巧产生效果时立刻分离。如果即时的分离失败，你需要加大当前技巧的强度并尝试再次分离。倘若不把握好一个技巧起作用时最初的那几秒，灵态通常很快结束，而进入灵态的必要状态也消失。所以，当你已经进入灵态，别躺在那里不动！*

**——过度分析**

*醒时循环使用各种技巧时，如果你分析自己在什么状态，那就无法专注于技巧本身，相当于在转移自己的注意力！这将使你丧失几乎所有成功的机会。你应该一心只渴望体验当前起作用的技巧，丝毫不要用头脑去沉思或分析。*

**——过度警醒**（没有尝试或懒散地尝试）

*由于感知到某种过度警醒（实际上也不是警醒，70%到 90%的时间只是似乎如此），练习者要么放弃尝试任何事情，要么很不确信地进行尝试，那就相当于根本没尝试。你应该自动遵循指示，不要注意醒时的这类感知。*

**——尝试时间超过一分钟**

*如果循环使用各种技巧超过一分钟后仍没有效果，你应该马上回去睡觉，并在下一次醒来的时候再次尝试，这样成功的几率会大得多，不要固执地尝试继续使用各种技巧。*

**—— 没有完全分离**

*尝试分离时，有时候并不容易分离，或是分离得不完全。尝试懒散，身体某些部位被卡住，这些都是很常见的情况。但是，无论面对任何情况，如果发生了分离，就不要轻易放弃。如果你尽全力应对上述问题，最终便可以完全分离。*

**—— 未认识到灵态**

*经常会有这样的情况，练习者进入灵态，但由于感到所发生的情况并不如预期，便很快回体。例如，观察意象时，练习者常常被被吸进场景之中。又或者，翻滚时，练习者不由自主地被带进另一个世界。 很多时候，练习者都错以为一定要体验到从肉体中分离的感觉才算是进入了灵态，所以他们不察觉自己已经在灵态之中，还一定要先回体去体验肉体分离的感觉。这一点也同样适用于梦时意识，也就是说，练习者已经处于灵态，唯一要做的就是深化灵态，并实施行动计划。*

**——醒来便动了肉身**（没有尝试或懒散地尝试）

*一觉醒来后最好不要马上移动身体，但这也不是一定的。 如果要你每一次醒来后都仍然保持肉身丝毫不动才能进行出体练习，这是不合理的。你一定要利用每一次醒来的机会便马上进行练习。*

**——浪费了开始的数秒**

*尝试培养习惯，一醒来便本能地马上使用技巧，一秒都不耽搁。睡醒后间隔越长时间尝试，进入灵态的成功率就愈低。比起抓住刚睡醒的数秒，最好学会捕捉睡眠与醒来之间的过渡时刻。在过渡时刻尝试出体是最容易成功的。*

**——选择了相同类型的技巧**

*使用本书其他部分介绍的各种技巧时，如果选择很类似的技巧，或者那些技巧都是专*

*注于相同的感官，这是不恰当的。*

**——只使用一个技巧**

*睡醒时循环使用间接技巧是一个对任何人都起作用的通用方法，前提是交替使用若干技巧。 完全不同的方法可能会在不同的尝试中成功。 这就是为什么循环使用两个或两个以上不同的技巧会比只采用一个技巧更容易进入灵态。*

**——假的肉体移动**

*有时候，出体与普通的肉身活动是极难分辨的，所以新手往往难以相信自己成功出体 。成功地移动了灵体时，新手却会误以为移动了真实的肉身，而失望地回体。在这类情况下，应该谨慎评估当下的情况，并可能实施现实性检查。*

## 成功的四大原则

**无论如何也要尽力去做。**实施灵态进入技巧和出体技巧时，要将自己一切的专注力都放在这些技巧之上，并将这些技巧视为自己人生的目标和任务，尽力地离开自己的身体。

**积极**。将自己所有的热情和渴望放在各种技巧之上。不但要渴望各种技巧能够起作用，还要积极进取地去达到这种效果。

**信任自我**。尝试期间，要尽可能对效果有信心。如果对自己没有信心，进入灵态的概率将会大大降低。差不多所有成功进入灵态的人都有很强的自我信心。他们会抱着“我现在就会成功出体”的信念。失败者则会想，“我想我会试一下，但我很怀疑这会不会成功”。

**一板一眼地尝试。**完成技巧程序时，不要想任何事情。你已获得了指示。只要根据这些指示去行动就足够了，不管自己觉得如何，也不管头脑中有任何想法。一板一眼也可以理解为精确。间接技巧程序是经过与全世界数千名练习者的合作而细细打磨出来的，其中任何非必要细节都已经除去。

## 起作用了！

如果能够成功地采用间接技巧并进入灵态至少 3 到 5 次，就可以逐步开始阅读高阶教科书，以进行生动具体的实践。现在，你就是未來的新人类，剩下來你还需要做的，就是去磨练自己的新能力！

# 第二部分：100 个灵态实例

给人予指导及激励的真实体验

# 第一章：我的第一次出体体验

在出体研究中心，出体旅行学校在世界各地的讲习班还有我们各语种的论坛和网站，我们的收件箱每天都收到大家如洪水一般的来信，讲述各自的出体体验。书的这一部分主要展现了其中挑选出来的一小部分，以便具体描述出体现象是怎样在现实中发生的。虽然仅透过文字甚至无法表达出人们感受的十分之一，但却足以表明出体体验几乎可以令所有人着迷，并成为他们人生中重要的一部分。在我们论坛的“练习者博客”版块也可以随意浏览数千个灵态体验的记述。

我们将按照与进入灵态的方法和技巧相同的顺序来呈现新手的第一次出体体验。

## 醒后立即分离灵体法

*下面的文章描述了通过循环使用间接技巧，即醒来后立刻尝试分离灵体，得到的第一次出体体验。*

**约翰尼·阿斯穆森**

**丹麦 斯尔科堡**

一天早上，我醒来，没有动也没有睁眼，感觉好极了。后来我觉得该使用间接技巧了，可没有马上行动，而是对自己说：“试着离开身体。”我想我应该会在床边坐起来。可我只是躺在那里，灵体一点也没动，所以我决定拼了，想着“只管去做吧！”几乎同时，我就在床边坐起来了。

我知道我的身体一点儿也没动，因为我起床从来没有这么快，一眨眼的功夫就坐起来了。我沉浸在无拘无束的自由中，忘了要执行计划，而且，我忘了接下来要做的最重要的事情，那就是深化灵态。我坐着，转过头去看自己的身体，这样就可以 120%地确定自己已经出体。就在刚才，我低下头看床（*批：错误的现实性检查*），就一下醒了过来，回到我的真实肉体里，眼睛望着天花板。（*批：没有尝试再次进入灵态*）

时间很短，过程很快，但我确实进入了灵态。生命真是奇妙！

**亚历山大·德连科夫**

**俄罗斯 莫斯科**

我第一次出体是在晚上。因为一时睡不着，就躺在床上想出体现象。打了个盹又醒了过来，这时就处于合适的状态了，灵体轻松地滚了出来（几乎是无意识的反射行为）。我用摸东西和把头向前压低的方法深化灵态。可惜后来发生了什么我已经忘了很多，但却记得在深化灵态之后，我就落在我祖母家的院子里，可后来就失去了意识，所以我回到身体中，滚了几次才出体（*批：没有行动计划*）。我的知觉无法同时变得灵敏：如果强调一种知觉（例如触觉），另一种知觉（也就是视觉）就会变得模糊。之后的关于出体旅行的记忆断断续续的（意识模糊，不清明，之后我睡着了，有几次重新进入睡着和清醒之间的过渡时刻），

但我记得去了很多地方。

下面是出体结束时的情形：我头朝下从一个高台跳入水中（在提前深化灵态之后），我的触觉变得灵敏了：感觉到了水，也感觉到头碰到了非常柔软的水底。下落过程中断了，但我通过意志力继续向下落。可突然，我想到祖母会叫醒我。说明我的意识不是很清醒，因为我并没有想到自己其实不是在祖母家里睡觉，而是在宿舍里。所以我认为自己需要回到身体里。这个想法出现后，我立刻猛地一落，随之而来的是像宿醉一样的感觉。

**安东尼·普奇**

当时我刚刚做了一个有些杂乱的梦。（我现在不记得梦见了什么，可它让我有些发抖）。我醒来，仍然闭着眼睛，一动不动。“我要尝试一下。”我暗想道。我试着在不使用肌肉的情况下移动灵体的胳膊。右手稍微抬起了一点，我有点经验，所以觉察到灵体出现了出体时振动——*天那*！终于起作用了。

到起身的时候，我仍然有点不太自信，但还是努力去做，在完全出体后感到了一股“电流”贯穿了整个身体。“我做到了，”我大声说。“我现在可以去看她了。”如果可以的话，她的身份我等会儿会告诉你，但现在，我会称她为米娅，因为这个名字和她有关联而且很好打。我重新镇静下来，想起来我还得深化灵态，于是就这样做了。我触摸了墙壁，床柱，还有身上的衣服。当时我穿着很长的衬衫(到我腰部以下)和四角内裤，和我平时睡觉穿的不一样。当我终于重获视力，我看到的所有东西却比本应所见的尺寸大。我就变得有些害怕，有点像看完一部恐怖片后恐慌的感觉。我没有理会，咬牙挺过去。我来到门边，心里想着，”米娅在门的那边。”其实这门就通向我家的客厅，并不是通向什么特别的地方。进去后，看到的物体同样比原来大一点，有的地方还笼罩在一种昏暗的绿光中。我叫出她的名字，向她招手：“米娅？”我的声音很轻还有些颤抖。不知为何，我似乎无法镇静下来。我又叫了一声，问道：“你在哪儿？”我在头脑中听到她回答：“啊？我就在这里呀。”我慌忙跑出卧室，在房子里到处找她。我去的每个地方也一样比原来大而且泛着幽暗的绿光。“这是哪里啊？！”我喊道。她的声音再次回答我：“老地方。”我感到越来越沮丧。我急切地想见到米娅，问道：“老地方在哪儿？！”我往回走了几步——她可能在我后面呢？

很遗憾，这就是我经历的结尾，因为后来我就很快回到了身体中。我试着再一次出体，可灵体没有动。阻碍我的可能是脑中残存的疑虑和恐惧。我知道自己在使用技巧时犯了错误：我没有 100%地相信打开房门就可以见到米娅，也没有维持灵态。

**斯维亚托斯拉夫·巴拉诺夫**
**俄罗斯 彼尔姆**

我醒来，身体侧躺。虽然不想再睡了，可我还是闭上了眼。躺平后，我立刻有种要从沙发上掉下来的感觉（我在边上躺着），然后就往下坠，就像要把我拽到什么地方似的。我躺好，耳边响起了嗡嗡声，眼前出现了绿光。我又往里面躺了躺,眼皮开始跳起来。那时我觉得自己可能会从沙发上掉下来，但后来我能看见东西了，我发现自己已经躺在沙发旁边的地板上了。我站了起来，立刻天旋地转，就像醉了似的，但很快就恢复正常了。就在那一刻，我明白是怎么回事了。这就是灵态了（*批:没有深化灵态*）！

我狂喜不已，忘了使用技巧，转而去查看房间（*批：没有行动计划*）。一切都与现实中一模一样，但有些

东西有点变形。我试着漂浮起来，把身子向后倾，但不知怎的就冲出去了。外面很暗，地上有好多雪。我先是绕着房子走，然后试着漂浮起来。我成功地向上飘了起来，看到了地平线还有落日。但后来就开始下落。我飞到房子另一侧的窗户旁边，然后想去屋顶上面，可然后发生了意外终止（*批：没有维持灵态*）。有一瞬间，我仿佛感觉不到自己身在何处。但后来我的眼睛（艰难地）睁开了，还再次出现了坠落的感觉（*批：没有尝试再次进入灵*

态）。在灵态里我的意识有些模糊，这显然是因为睡眠不足。

## 使用间接技巧

*如果无法在睡醒后成功分离灵体，或者由于某种原因没有做出这样的尝试，那就可以快速轮换使用不同的技巧。如果其中一种技巧起作用，灵体就会分离出来。*

**多德·斯托沃西**

**美国 文图拉**

我在晚上10点钟睡觉，在5:30醒来，上了趟厕所，又回到床上。花了好一会儿我才睡着。睡着后，我醒了几次，每次醒来都换了个姿势。在某个时候，我感觉到振动开始了，听到人们边说话边走进我家。我还听到床边细微的脚步声，我想那可能是我孩子发出的响声。幸运的是，我还记得这种现象是出体讯号（*批：未尝试灵体分离*）。我静止没动，紧绷着脑袋使振动增强。这真的挺有用（*批：未尝试灵体分离*）。接着，我通过摆动灵体使我的左胳膊跑了出来。我试着让灵体滚出来，但没有成功。后来我把右胳膊伸出来了，但我以为我移动的是真实的胳膊。我担心我把事搞砸了，但还是决定继续。我试着去看身前的双臂。它们一下就出现在视线中，我眼睛闭着可竟然看到了！我把手臂左右晃动，然后就从身体里滚出来。

现在我在床边的地板上了。我太激动了。10个月以来我一直在读关于出体的东西，现在终于做成了！我记起把双手合在一起摩擦，来稳固状态。这样做得时候，我低下头，发现两只手看起来很胖很肿。后来还看到我妻子离开卧室下了楼（*批：没有行动计划*）。我跟着她走，看到有阳光透过窗子照进来。在现实世界中，那时候天还黑着。妻子后来回楼上了，所以我决定出去。我一开始想从前门走，后来决定从窗户飞出去。我落在街道上，到处走了一会，就向我邻居家走去，却发现一切都变得越来越模糊（*批：没有维持灵态*）。我回来了，回到了床上。我（在头脑中）快速地旋转，发现我正好回到了我刚才离开的地方！我走到邻居家门口，按了门铃，就等着她过来。这时我又回体了，我试着旋转出体，不过没成功。

**马克西姆·什韦茨**

**俄罗斯 莫斯科**

我睡觉时就怀着意向，准备在做梦时或早上醒来后进入灵态。我大约在早上6:30醒来，决定使用揣想的方法，因为前两天用幻影摆动的方法没有成功(*批：未尝试灵体分离*)。眼前模糊的图像渐渐变成了一个场景，我自己也参与其中。我感觉到自己从身体里分离出来，然后滚了出来。我睁开眼睛。这时有个家伙攥住我的肩膀，说：“不要慌，你已经离开身体了。”我告诉他我已经准备好了。他把我的身体转过来，我就看到了自己的身体……

我的眼睛睁着，身体平躺着，可是我在进行揣想的时候是趴着躺的。我觉得这没什么大不了的，就决定立即深化灵态。我蹲下来，用两只手掌快速轻拍地板和墙壁。我看了下食指，能看得出皮肤上的细纹。一切进展顺利，我就来到厨房，准备飞出去（*批：没有行动计划*）。可我想起来新手最好不要这样做。我就回到卧室门口，想象门的后面就是阳光灿烂的海岸。我打开门，一下子就醒了过来，回到了平躺着的身体中（*批：没有维持灵态也没有尝试再次进入灵态*）……

**艾伦**

**英国 普利茅斯**

我醒来（*批：未尝试灵体分离*），立刻在左胳膊使用幻影摆动技巧，持续几秒后，我的胳膊开始自由移动（*批：未尝试灵体分离*）。我本来可以在这时候出体，但我却想做清明梦（*批：错误的逻辑*）。实施五秒钟幻影摆动技巧以后，我转而实施倾听技巧（*批：错误的做法*）。大概倾听了两秒钟头脑中自然的高音后，音量变得越来越大（*批：未尝试灵体分离*）。五秒钟之后，我仍然没有进入梦境，所以我又使用观察意象技巧，持续了五秒钟。我什么都没看见，所以我又开始绷紧脑袋。突然，脑中的高音变得非常响，所以我又继续倾听（*批：未尝试灵体分离*）。我突然看到一池紫水，我觉得这水太清澈了。接着，我发现自己已经完全进入了清明梦之中。

我处于一个美丽幽深的山谷之中，身边有成群的绵羊到处嬉戏。我看看四周，惊讶自己竟然有能力在几秒内做一个清明梦（*批：没有深化灵态*）。我很享受这次清明梦境……

**阿提姆·阿拉克切耶夫**

**俄罗斯 莫斯科**

我使用的是间接技巧。在我凝视意象的时候，我看到了上一次醒来时经历到的情景。画面非常逼真。我仿佛在梦中无所不能。我试着离开身体，一瞬间就从头部飞出来，进入了梦境中。我落在自己从小长大的家门口，接着又发现自己来到了二楼的窗前。

我记起了深化灵态的技巧，然后立刻开始仔细打量窗户。我注意的焦点转移了，我从窗户看向外面。一切都是原来的样子，就像是在真实世界中一样。有个男人来到了门前，不知怎的我很确定我需要看看他要干什么。我本能地从二楼的窗户飞了出去，穿玻璃而过，我下落到一楼的高度。那个男人走进了前门。我跟着他飞进门里，开始追他。

之后我想到我在灵态中是要按照计划行事的。就在那一刻，灵态里的空间开始消散然后消失了。我意识到我应该使用维持技巧，但没能及时这样做。不一会儿，我醒了过来，回到了躺在床上的身体中。体温升高，呼吸和心跳变得急促。我试着第二次出体但没有成功。

**瓦格纳**

**巴西 阿雷格里港**

我被我的猫吵醒了，结果意外地采用了睡后出体法，因为我在这次出体经历前睡了几个小时。我强迫自己入睡，之后循环使用了翻滚技巧，观察意象技巧，倾听技巧，幻影摆动技巧等等。是哪一个产生振动我也记不清了。一感到振动开始了，我就立刻增强这种感受（这是我第一次感觉到振动），但我记不起下一步要干什么了：是等待出现睡眠麻痹还是直接尝试出体。然后我决定都尝试一下，然后试着飘起灵体，就像灵体和我的真实身体具有相同的磁性，会同性相斥一样，因为我以前在滚落灵体和移动灵体时出过差错。

这起了一定作用，我感觉就像在一英尺的上空飘着一样。同时，我的计划是：出体，转身，看着我的身体，然后想，“哇！，老天啊！”接着我会摩擦我的双手，触摸和凝视物体，做一系列动作来维持灵态。但是，与计划不同，我飘起来了却看不到任何东西，我只能感觉到有什么在把我向上推，这大概持续了 1 秒钟，我什么都看不到。我只是在什么地方“待着”，控制不了。而且我有点忘了我在这时可以主宰事情的发展，只是被动地充当旁观者。我本来记得所有应该使用的技巧，但那时却忘得干净。

我去了一个地方，我莫名奇妙地觉得只有音乐人才会去那里，结识其他音乐人，然后和他们一起表演。那里有一种非常积极的“氛围”，我听到了周围人们说话的声音。我听到有个女生在说话，她在身后从右边走到左边，但不知怎的我“看到”了她穿的匡威全明星鞋。她说这个地方非常时尚，人们也很友好。那儿还有个剃了光头的人，他穿着军用雨衣，正在演奏一种深蓝色的介于短号和长号之间的乐器，他一只手演奏这种乐器，另一只手弹吉他，产生了美妙的音乐。短号的按键实际上是镀铬的芬达牌象耳型低音调谐器。他没有用嘴接触乐器，而是将它直立着演奏。吉他挂在他的左侧，琴颈向上扬着。他没有用任何扩音

器、踏板或是连接线。

在我离开的时候，他的演奏马上就要结束了，我想要为他喝彩，告诉他，他的音乐真是棒极了。但是他一转眼就不见了。这真奇怪，因为音乐在那时仿佛还绕梁不绝，而我在他演奏的时候是不敢插嘴的。那音乐实在太美了。还有个人在演奏一种不知名的乐器，就像拉小提琴一样把它放在左肩上。我觉得那种乐器在现实中不存在，是我想象出来的像缝纫机的什么东西。后来，一个大约 60 岁的老人走了过来。这老人穿的像个水手（至少我是这样认为）。老人在缝纫机演奏者的旁边停下来，他拿出一个廉价的黑色塑料袋，这个袋子很破，很多人倒找钱都不会要，我也不会要。他从这袋子里掏出一个透明的亚克力板，它的边缘粗糙，看起来就像刚刚用锯子锯下来似的，就像是加工什么东西意外产生的副产品。这个板子大概有 1 英尺高，1.4 英尺宽，不很规整的长方形。我从来没想过能用这东西演奏音乐。

事实上，当他为缝纫机演奏者伴奏，合奏成完美的乐曲时，我心里问道："他是用什么东西演奏的呢?"我往前凑了凑，惊讶地张大了嘴巴。他用的是有弹性的乐器。我以前从来没有想到过这种看似平常的概念，如果没有这次经历，我可能以后也不会想到。人人都知道 X 光板或甚至由其他材料制成的某种类似的大板子弯曲时发出的"噗噗"或"呜呜"的声音，而且大多数人知道不同形状的小易拉罐所带的直径 2 英寸的小钢片对折再展开时发出的"滋滋"声。话说回来，当那个水手捏着弹片靠近板子的边缘时，折叠的部分展开了，所以音色变得更低。当他捏着弹片靠近中心时，折叠的部分收紧了，所以音色变得更高。他可以快速地将双手靠近或者远离板子，如同在其他乐器一样弹到所有的音节，和缝纫机演奏者弹奏的每个音节共鸣。令人大开眼界。我不记得这次灵态是怎样结束的了（*批：没有维持灵态*）。

## 来自头脑中的暗示

*有些时候，在睡醒时，头脑暗示身体出现不同的感受，可以藉此轻松地进入灵态。你只需加强这种感受就可以轻松出体。这些暗示通常包括意象、睡眠昏迷、振动、噪音、虚构的梦境还有或真或假的麻木。*

**伊凡 • 雅克福列夫**
**比利时 安特卫普**

我不知道是什么把我吵醒了，但是我一醒来就知道有什么东西不对劲。我的眼睛睁不开，我的身体急切地想动。我明白发生什么了——这一切都表明我正在开始一次出体体验。我尝试的第一件事就是抬起我的左手，这成功了。我明白这是手的星光体，因为我的视线可以穿透手掌。我连忙小心地移到床的另一边（这时我头部有一种奇怪的感觉）。我镇静下来，又试着去做别的事。我漂浮到床上方大概半米的地方。就在这时我能看到东西了，我看到的似乎是我的房间，但不和原来一模一样，地板上地毯的颜色是不同的，而且不知为何房门是关着的（*批：没有深化灵态也没有行动计划*）。

房间里的一切都被我身后射来的光照亮了，我不知道为什么为这样。然后，我向左肩的方向望去，看到我的肩胛骨后方 8 英寸的地方有一个发亮的小白球。它照亮了整个屋子。之后我试着穿过房门，但没能做成（*批：没有维持灵态*）。因为害怕我可能会永远回不了我的真实身体（*批:错误的逻辑*），我在日常生活的世界中醒来（*批：没有尝试再次进入灵态*）。

**娜塔莉亚 • 科热诺娃**
**俄罗斯 晓尔科沃**

在十七八岁的时候，我读了一些关于星体投射的深奥文章。它们非常有趣，但我也仅仅是好奇罢了——我并不是特别相信有这样的事情。

一天晚上，我与平时一样上床睡觉。半夜醒了，但是身体不能移动，而且脑袋里有一种很大的噪音。我想起了那些文章，知道应该做什么了，我试着向上漂浮，成功了，就像从额头那飘出来似的。飞翔的感觉非常真实，让我感到非常意外。脑子里蹦出的第一个想法是："哇！这些说星光体的家伙说还真没说瞎话。"在黑暗中我在自己的身体上方盘旋了一会，然后飞到窗户边，转过身来面对着自己的身体（*批：没有深化灵态也没有行动计划*），我看见自己的身体很正常，就决定飞回去触碰下。最后我用手指点了一下身体，就被身体吸回去了，让我有点难受（*批：没有维持灵态也没有尝试再次进入灵态*）。

**亚历山大·福尔缅科夫**

**俄罗斯 圣彼得堡**

我入睡有些艰难，凌晨就醒了。眼前开始出现模糊的意象，我意识到自己可以进入灵态了。我开始专注于其中一个意象，舍弃其他不必要的。我来到了一个有点发黄的走廊。那种体验的大体真实程度和意识程度大约是现实世界的80%-90%。我想起了深化灵态的方法，开始向四周打量，但这没什么效果。我摸了摸自己，发现所有的知觉似乎变得迟钝了。我明白我正在失去意识。我醒了过来，但20秒内就睡着了（*批：没有行动计划，也没有维持灵态*）。

## 梦时意识

*如果你在梦中意识到周围所有的一切都只是梦境，那么从这一刻起，你就进入了灵态。只需通过强化感受和实施行动计划就可以享受一次完整的灵态。*

**埃瓦达斯**

**立陶宛**

我正坐在一条长椅上发呆，突然出现了一个女人，对我说，"你可能正在做梦。"我吃了一惊，就像被闪电劈了一下似的："我的天啊！我在灵态中！"

计划，计划，我有行动计划的。下一步要做什么来着。因为我刚刚读完迈克尔的书，所以对深化和接续状态知道得一清二楚，我触碰了周围所有的东西，把它们拿在手中仔细的观察，揉搓。我的视觉和其他知觉变得更敏锐了，所以我就继续实施计划。

我想尝试飞行，行走，穿墙，瞬间转移，和跳落地底。首先，我试了飞行。我跳得尽可能高，但飘落下来了。我又一次跳起来，就可以飞行了。我感觉到了吹来的风和太阳的光。我可以看到很遥远的地方。当我的视线变得模糊，我决定瞬间转移到我的房间，做一些维持和深化灵态的动作。

在房间我里发现了原先看到的那个女人，她对我说："试试穿墙。"我摸了一下墙，有点害怕。在重获勇气之后，我向另一面墙跑去，穿了过去。这感觉太妙了。那个女人又一次建议说："试试向地下跳。但别忘了想想你要在哪儿停下来。"我走到房间的中央，向下跳。我闭上双眼，想象一片美丽的稻田。我感觉好像要永远往下掉，但之后——嘣的一声，我从很高很高的地方掉下去！我掉落的冲击力很大，落到了一个布满美味佳肴的桌子上，那些菜肴都是由大米作主料的。我开始乐，心想："哇，我的潜意识跟我开了个大玩笑。"就在这时我醒了过来（*批：没有维持灵态也没有尝试再次进入灵态*）。

**西谷**

**罗马尼亚 雷希察**

我认为自己并不需要认识到自己在做梦，因为我一睡着，就会开始做清明梦。我脑海中出现 iPhone 手机的屏幕，我得选择我想去的地方。我选了一个我从未去过的古怪地方，之后我看到了一扇白色的门。我一边奇怪这门会把我带到哪里，一边把门打开（*批:没有深化灵态也没有行动计划*）。我来到了一个古怪的房间，地板上有很多骷髅，这把我吓坏了，就瞬间转移到别的地方去了。

当我在床边醒来的时候，我记得我去过很多地方。我不确定实际上发生了什么，我认为这还是一次清明梦。

我在床的旁边，几乎可以看到房间里所有的东西，甚至也可以看到关着的电视——但我无法转身向床的方向看。这不是我所希望的。

过了一会儿，我慢慢感觉到了自己的呼吸。我开始害怕了，因为我呼吸太慢了，我觉得如果不呼吸快点我就要死了（*批：错误的逻辑*）。

我想要醒过来，但我每一次尝试都只能回到身体里一两秒钟（身体处于睡眠麻痹状态）之后就又回到床边。尝试了大概七次我才成功清醒过来（*批：错误的行为*）。我很害怕，但也对我体验到的一切感到惊奇。无论如何我都觉得我是“幸运的”，因为我之前出现过睡眠麻痹，我知道怎样脱离这种状态。

这次体验之后，我甚至不再想做清明梦了，我对出体体验着迷了。

**罗曼**

**俄罗斯 罗斯托夫**

这是我第一次进入灵态。我梦见我正在急着去什么地方，脑中一直在想着什么事情。在某个绝佳的时刻，我灵光一闪，想到我正在做梦，然后决定尝试出体（*批：错误的行为，且没有深化灵态*）。我躺在地上，开始尝试出体，想象我在逐渐脱离身体。在这过程中，由于紧张和恐惧，我差点被抛出灵态中。但我还是成功了。我看到我自己从一面墙中爬出，来到一个过道。就像从沼泽中挣扎着出来似的。出体的感觉非常逼真。

这时突然发现了一个人。他帮助我完全脱离了身体（*批：没有行动计划*）。他自我介绍一下，然后详细地介绍了我来到的这个地方的一些情况（我没记清他说的话，因为一直在东瞅西望，无法收回视线——我被这里的一切吸引住了）。我后来开始担心自己的身体，决定回去（*批：错误的逻辑*）。回体的过程就像一场噩梦。我听到了人说话的声音还有一些响声，感觉也很难受。我有种时间停止了的错觉...醒来后我非常兴奋，整晚都没睡。

**乔希**

**澳大利亚**

一天晚上，我做梦梦到正在和一个朋友一起驾车旅行，想着她开得实在太快了。突然有一种感受包围了我的整个肉体，感觉自己被彻底翻转。

这种感觉后来消失了，我完全醒过来，意识清醒。我睁开双眼。我那时躺在床上，身体有点发蓝（*批：没有尝试灵体分离，没有深化灵态*）。我感到自己的胳膊可以灵活地移动，意识到我进入灵态了。我慌了。我想要回到身体里，就睁开了我真实的双眼，身体有点轻微的刺痛（*批：错误的行为*）。我的身体正侧躺着，面对着我的伴侣。

这时我知道那次体验是真实的。

**阿列克谢·巴哈列夫**

**俄罗斯 索契**

这次是我第一次在做梦时变得有意识。在入睡之前，我将注意力集中在眼前的那片黑暗中，试着尽可能长时间地保持意识清醒。突然之间，我梦到正向上浮，向天花板靠近，结果

我意识到自己正在做梦。我试着去控制灵体，但灵体没什么反应，只是悬浮在天花板下面（*批：没有深化灵态*）。下面有两个人坐在地板上。他们朝我看，但是好像没有看到我（*批：没有行动计划也没有维持灵态*）。就在这时，我醒了，双腿有一种刺痛和痒的感觉（*批：没有尝试再次进入灵态*）。

## 清醒出体法

*不经过提前睡眠（或在一段时间的清醒后），坠入无意识状态后，直接进入灵态。剩下要做的就是在恢复意识的过程当中出体。*

**菲尔·B.**
**美国 纽约**

今天我在早上六点醒来，上了趟厕所就马上躺回床上去睡觉。通常我入睡都很困难，这次也一样。我这回第一次戴上耳塞和面罩。大约一个小时之后，我仍然醒着，脑中不时飘过为上课做的计划。

又过了一个小时，我还没睡着，但我的身体非常放松，于是我强迫自己入睡。大约在10-15 秒钟之后，我的身体感到一种奇怪的错位感和麻木感（*批：没有尝试灵体分离*），这感觉很新鲜。我立刻试着倾听脑中的声音，听到了一种很大的铃声，就像火警一样。我集中注意听，声音变得越来越大，音量似乎达到了极限。声音非常响（*批：没有尝试灵体分离*），但没有别的事情发生，所以我转而凝视意象，用了大概几秒钟。仍然一无所获。铃声甚至变小了，所以我接着倾听。声音就又变大了，音量再次达到极限。

这时，我意识到这声音大到这种程度，我可能已经进入灵态而不自知。我猛地一动，滚了一滚，梆的一声，我下床了，站在了地板上。我描述不出这是多么令人意外：我过去从不知道翻身出体是什么样的感觉，结果这感觉就像从游泳池爬出来似的，差不多和那受到的阻力一样。迈克尔建议的不要担心和只管去做的心态是完全正确的。

我当时非常兴奋，我还记得出体旅行学校的建议是立即深化灵态。周围的一切都灰蒙蒙的，我什么都感觉不到也听不到，只看到周围物体的轮廓。我将双手放在眼前使劲地揉搓，渐渐就可以看到双手了，屋里的其他东西也逐渐清晰。我凝视着我的双手和手指，视线一下子变得非常清晰。我的视线可以聚焦，屋子里的东西看起来就和平常一样。我在房间里四处走动，仔细看并轻拍我能发现的所有物体。这还是我第一次进入灵态，我就检查了架子和桌子上的一些物品，它们都极其真实，甚至连上面写的内容也一样（我没有停下来逐字逐句地阅读，因为我不想意外终止灵态）。我不断提醒自己我已在灵态中，以防失去意识睡过去（*批：没有行动计划*）。

我观察周围的一切，惊讶这里的一切与现实如此同步。过了大约有一分钟，我接下来打算利用这次出体做一些特别的事情。我没有提前做好计划，因为没想到可以成功。我一时心血来潮，想试试飞行。我抬头看看天花板，低头看看脚，深吸了一口气，一边看着脚，一边试着向上升。双脚大概升高了几英寸，一呼气，就落下来了。正如我所料，控制得很好。我又试了一次，深吸了一口气，往上跳，就像一个超人一样，伸着拳头穿过了天花板。我不想像穿墙术那样虚穿过天花板，想撞开它，于是我就这样穿过去了，大概穿过了 10 个水泥和砖建成的天花板，它们一个接一个在我面前爆裂迸发。

现在我在房子的上面。但不是在原来的社区，而是在某种罩在整个城市的巨大洞窟上面。我不认识这是哪里也不知道去哪儿，就在四周随意飞行，最后来到了一扇窗户旁边，里面有一个朋友（我不知道他是谁，他只是在我做梦的意识中带着“朋友”的标签），他正在

看电视里播放的电影。但是，因为我没有什么目标，而且那时在窗外飘着，行动暂停，我意外终止了灵态，在床上醒来了。

我想要立即再次进入灵态，就没有移动身体，但我真是太兴奋了，身体的各种感受都非常清晰。于是决定起床记录下这次经历。我站了起来，发现我是完全清醒的，身体没有东倒西歪，也没有无力的现象，我当时就可以打开电脑，清醒地完整写下这些文字。

**安娜**

**俄罗斯 巴尔瑙尔**

我躺在床上，想象自己正在离开身体。很快我就感觉到好像有什么人把我拉出了身体。虽然身体强烈地振动，让我有点儿害怕，但我没有抵抗。眨眼之间，我就发现自己已经出体，站在了地板上。房间里充满阳光，非常明亮。我无拘无束，狂喜不已，就像摆脱了一个总困住自己的无用之物一样。

新的身体没有双腿，可即使有也没用（*批：没有深化灵态*）。我认为有必要去别的房间拿点什么东西来证明自己处于星光体的状态（*批：错误的逻辑，也没有行动计划*）。我跑出房间，拿起一个包带到卧室。（早上那个包还是在原来的地方）。

这时我发现了一件奇怪的事：我的新床和新房间与我的旧床和旧房间同时存在，重叠在一起。我有点不情愿回体。我看着自己的身体躺在床上，突然觉得很郁闷。我想："这样一个年轻的灵魂怎么要回到这样一个'年老'的身体里呢？"我对自己感到有点悲哀，后来就试着进入身体（*批：错误的行为*），但这没有成功。我害怕极了。

我马上想到曾在什么地方读到过应该翻身回体。我这样做了，很快我就感觉到自己已经在肉体之中了。

**约翰•梅里特**

**美国 休斯顿**

一个朋友在网上发现了《实用指导手册》并给我发来链接。我读了这本书，书中的理论很快就变成了现实。

我在 10 点或 11 点入睡，在 4 点醒来。停了 30 分钟没睡，又躺回了床上。开始冥想，接着轮换使用不同的技巧，想象自己出体的过程。我进入到一种自由漂浮的状态，意识不时消失又回来。后来开始观察脑中的意象。很快就开始振动了。我曾有过一两次振动的体验。第一次有这种感觉时我很害怕，几秒钟之后振动就停止了。第二次时，我试着增强这种感受，似乎有几秒钟起作用，但后来振动又一次消失了。接下来，我用了绷紧脑袋的方法，振动变得越来越强。这次我可没有让它消失，而是不断增强。当振动结束时，我感觉到有点变化了。我认为自己已经出体了，只需站起来就行了！我的想法没错。

我起身，完全冲出体外，然后起身离开床。我出体了！过去我从未预想过出体的方式（*批：没有深化灵态也没有行动计划*）。房间里很暗，我首先想到的是得把灯打开。我走到卧室里的洗手间，然后按了下灯的开关。没反应。我含糊地安慰自己，"大概是灯坏了吧"。我就出门走到过道里，然后去楼上的洗手间，按下开关。同样没反应。在那时我想起来曾在有关清明梦的书中读到过，梦中打开灯是不管用的。所以处于星光体状态的我按下开关也不管用。

我想回到床边看看我自己。我跑到卧室，看到了我的床，一下子跳到床尾板上看着我自己。这就是我了。或者说这就是我的身体了。这是我一生中有过的最不可思议的感受。我出体了，我就知道。我的意识非常清醒，我的一切物质和记忆，所有的一切都存在。但是我的肉体还在那里睡着。我甚至看到自己的胳膊有点弯曲。后来我觉得需要证实一下刚才的事情是真实发生的，看看我是否能记得。很快我就回体了，完全清醒过来（*批：没有尝试再次进入灵态*）。这是真的，真的发生了。我终于成功了。出体确有其事。我记得每分每秒发生的事。

**阿提姆·明加泽夫**

**俄罗斯 乌里扬诺夫斯克**

我躺在沙发上，试着直接出体。一切进展顺利，这时我的意识突然“失去”了一会。重新获得意识时，我觉察到自己是在床上躺着的，并且感觉得到灵体。我试着翻转身子，侧着躺，做成了，可也是很艰难地做到的。

这时我开始轻拍床和我自己（我做什么事都慌慌张张的）。我还是没法看到东西。我想我可以深化灵态，就头朝下向地面跳去（更确切地说，是朝一片虚无跳去）。我向下飞了一点，发现自己来到了下面邻居的公寓里。后来我又飞回到自己的公寓里，落在地板上。为了获得视力，我睁开了双眼。就像很长时间没睡时努力把眼睛睁开一样，眼皮非常沉重，勉勉强强才听从指令。我看了看四周：我正站在我的房间里，外面阳光灿烂。我想试试飞行（我喜欢飞行）（*批：没有行动计划*）。我飞到天花板那么高，但马上就慢慢落下来了，就像被拽下来一样。一碰到地板，我就弹了起来。这和气球落地，弹起来，再落地，再弹起来差不多。我在几次重复这种过程以后才可以停下来，站在地板上。

突然，我变得呼吸困难，就试着回体（*批：错误的行为*），但不知为何回不去。一开始我很恐慌，但后来发现向恐惧屈服也没有什么好处，我必须坚持到底。可我一放松，镇静下来（批：没有维持灵态），就意外终止了灵态（*批：没有尝试再次进入灵态*）。上面的感受后来又持续了大约一分钟。

**马提亚·霍尔茨**

**奥地利 维也纳**

那是在 2001 年 3 月 13 日——这是我第一次出体。过去我曾经有过两次振动的体验，但没有勇气继续下去，因为那时我以为灵魂是人不可缺少的，出体是危险的。但这次我决定来真的了。那时我 20 岁。我在早上 5 点醒来，但感到很瞌睡。我觉得我一躺下来肯定会睡着。当我一放松，振动马上就来了。身体麻痹，就像它已经入睡了一样。我听到了熟悉的轰鸣声。这种状态似乎不是很稳定，因为我一试着移动，我的肉体就动了，醒了过来。

不管怎样，我马上开始了第二次尝试，这次成功了。我这次让振动停留的时间长了一点，突然，我的“身体感知”改变了，我小心地移动，就像肉体坐起来一样。过了一会我就站起来了，我知道已经出体了。我看得不很清楚，视线模模糊糊（批：没有深化灵态也没有行动计划）。我很好奇书中提到的“银线”是否真的存在（*批：错误的逻辑*）。我感觉了一下，想要找到它。找到了，银线真的存在，就从我星光体的背后延伸出来。我想看看我床上的肉体，但没能看到。后来，我试着去看我自己——我的星光体，看到了我的左手，它发出一种淡紫色的光辉。这时我想结束这次体验，就回到床上，试着进入我的肉体（*批：错误的行为*）。一开始没有成功，但我不害怕。我的意识逐渐模糊，掉入了梦境。我在一个小时后醒来，休息得很好，非常满足。

**奥列格·库德林**

**俄罗斯 莫斯科**

我从睡梦中醒来。那时天还黑，我解了手，看了下手表：凌晨 4:15。我躺回到床上，身体向左侧躺，闭上双眼，然后...感觉好像有什么东西把光映入我的眼睛。我意识到这是不可能的：才 4:15 呢，而且只有我自己醒了。除了妻子房间里也没别人。与此同时，那光渐渐地变强了。我又害怕，又好奇——之后会发生什么呢？光变得越来越亮，我觉得很危险（*批：没有尝试灵体分离*）。可是，那种一探究竟的本能占了上风。我知道发生了什么不同寻常的事情，但又觉得那都是不可能的——一种不知何种性质的强光怎会通过合着的眼皮透过来！后来，一个念头自己冒出来了：他们要来检查我了。之后——我就要上道了！

下一秒钟，我就发现自己来到了一个长方形的小房间里，灯光昏暗。沿着墙壁有突出的台子，可以坐在上面（我认为那是椅子）。一面墙上有几个直径大约为三英尺（0.9米）的圆形窗子。我透过窗子向外望去，发现自己位于遥远的外太空（*批：没有深化灵态也没有行动计划*）。在这个房间外矗立着一个令人过目不忘的建筑物。就是在地球上最奇妙的地方都不会存在这样的建筑。它由格子架构而成，但是格子没有按照一定的结构排列，组成了一个蜂窝的形状。看起来就像两个巨型管子，而单单一个管子的直径就有运动场直径那么长。建筑的四周有小型飞行器忙碌地飞来飞去，好像在做着什么工作。

“这是一个对接口。”我脑中的声音给出了答案。我转过身，看到房间深处的角落坐着一个年轻漂亮的女人，她穿着裙子和夹克外套，完全是地球人的打扮。令人奇怪的是，她看起来很像一个有名的流行歌手，但也不是一模一样。这个女人比那个歌手看起来更有趣。

我想问出当时困扰我的问题：“佛教大师所说的空是什么？”我对房间里的那个漂亮女人问出了那个问题，我想不出其他能做的事......而且，我已经结婚了。一说出问题，我就听到了答案......

我此时的经历在现实生活中从未有过。而且，这些感受是无法用语言表达的——人类的语言确实缺少描述这些概念的能力，但我会尽力表达。我感到自己的身体就像从里面翻出来了似的。我身外的一切，包括所有星星，星系和其他的世界——简单来说就是所有的物质宇宙，都翻转到了我的体内。而且这“一切”都变得非常小，可以放到一个针眼里。而我，独立于这个物质宇宙之外，虽然没有亿万只双眼，却同时在以所有的角度观察这个宇宙。我就是包围在这个压缩的宇宙周围的一个巨大的空间，可以一下子将它尽收眼底。我自己就是无限，没有任何空间或时间上的阻碍。周围的一切是寂静的，我自己就是那寂静。对那个宇宙的思索让我明白，我可以通过努力转变为“空”。但又一想——那不就没有可思索的目标了么？

这时，我好像变成了一阵旋风，把我的小宇宙吸入自己的身体，越来越深，之后我就位于原来躺的床上，与我如厕之后躺的位置一样（批：没有尝试再次进入灵态）。这个景象令我非常振动，我已经无法入睡，我只想跑出去，欣喜地蹦跳。我想要告诉每个人我的经历，与他们分享——但我又想到我可能会被当成个神经病。

后来我也差不多一直处于这样的状态，经常回忆着那逼真的体验，在灵魂深处品味。我几乎每天都梦想再有一次相似的体验——直到我发现了间接技巧。

**罗曼·列乌托夫**
**俄罗斯 萨玛拉**

最有趣的事情往往是不期而至，确实如此。

有一段时间没有尝试出体了，这天晚上我决定再次尝试。这次同样失败了，我举手投降，翻个身，准备好好地睡一觉。我在床上躺着，思考着自己屡犯不改的错误，同时也在观察着脑中出现的意象。不知过了多长时间。在一个绝佳的时机，我突然感受到了通常被人们称为振动的感觉。我开始增强振动（我要补充下，这感觉妙极了）。但我无法飘离身体，而我真的非常想要从身体外面看看我自己。我决定干脆就坐起来，就在这时，最有趣的事情发生了！伴随着身体越来越强的振动和脑中越来越大的轰鸣声，我的身体由水平变得垂直竖立。这种感觉就像在一整天没睡后上床睡觉，然后突然被什么人叫起来一样：头晕，头痛欲裂，就快要失去意识了。这时，一幅闪动的图像渐渐显现。一两秒之后，图像静止下来，脑中的轰鸣声消失了，我发现自己此时正坐在床上。

我在我的公寓里，但察觉到这里和原来有些不一样。尽管细看之下，房间内部确实有点不一样，但大体上还是相同的（*批：没有深化灵态*）。例如，我的手机——通常是放在触手可及的地方，不知怎的是一个不同的老版机型。这是我查看的第一个物体，因为我突然特别想看看时间和日期（*批：没有行动计划*）。我马上就感觉到手机在我的手中，但是一集中注

意力看向屏幕，我就被抛出灵态，回到了现实中。

我随即爬出身体，一边回忆着我可以试验的物体，一边决定就在公寓里转转。我试着像变戏法一样变出物体，但没成功，而且使意识出现了变化。灵态效果减弱，我被抛回到现实世界中。总的来说，我大概成功出体五次，每次持续两到三分钟。这些体验一点也不稳定，所以我着急忙慌地查看四周，总是想拿拿手能够到的所有物体。无论如何，考虑到这是我第一次出体，这次体验还是丰富多彩的。

## 自发出体体验

*有时，一个人没有刻意做什么，甚至对出体一无所知就可以自发进入灵态。通常发生在放松时，睡眠时，睡醒时，梦境中，或类似的情景中。考虑到这些人对灵态不甚了解，便没有对他们描述中反映出的错误行为过多分析。*

**杰米·穆尼奥斯·德奎斯特**
**美国 奥兰治县**

我的第一次出体体验非常戏剧化。我大约在早上四五点睡着。整个身体开始振动，虽然我处于冥想睡眠的状态，但我的意识还非常清醒。全身上下不断振动，并伴有刺痛感，之后身体就开始麻痹。

突然，我发现我自己从床上漂浮起来，渐渐翻转成了站立的姿势。我非常恐惧，并向上帝祈祷，请求他的保护。一瞬间我就回到了体内。清醒后，我觉得我得弄明白自己发生了什么。我做了些研究，有人告诉我，我可以在出体时到各地游玩，甚至登上月球。我就迫不及待地想再次出体。在那天，我得意洋洋，感觉好像发现了一件新奇，激动人心的东西。

**奥克萨那·里亚博娃**
**俄罗斯 莫斯科**

睡觉时我把头枕在左胳膊上面，早晨，那只胳膊的不适和痛麻感把我弄醒了。头脑里强烈地想从那种不舒服的感觉中挣脱出来。我动了动放在身前的胳膊，睁开了双眼。虽然我可以感觉到身前的胳膊，弯曲手臂，还可以伸缩五个手指，但却看不到胳膊的实体。这都让我觉得有点迷惑。我清楚的知道这种事情是不会在平常的物质世界中发生的。我决定把这看做一个非常真实的梦境，想要起床的话，我只需合上双眼，脑中充满醒来的欲望就可以了。我随即将想法付诸行动，马上又把眼睛睁开，默想我终于醒过来了。

眼前就是我平常醒来时看到的场景：一个大窗子，阳光透过它照在房间中心的床上，一套写字桌和椅子，一个摆着学术文学书籍的书架，还有一个装着衣服的柜子。和往常一样，我决定在这个周末好好放松一下（那周我已经休息几天了），简单，安静地休整。

我盘腿坐起，将肘部放在膝盖上。五月的阳光抚摸着我的脸颊，我眼睛微张，静心享受。阳光温暖，空气清新 。这时有一种平静的感觉就像清冽的仙酒贯穿我的身体。我转身向四周看看。突然，原本放松的身体变得发冷颤抖，平和的心境变成了极度的恐惧——身体躺在了我的后面！我慌了。我伸出双手，试着看到它们，但我看不到，只能感受到它们的存在。可两只手正静静地放在身体旁边的床上。我碰了一下它们，感觉到了如天鹅绒般柔滑的皮肤，但没有感觉到肉体中双手的感觉。我试着回体，躺到与肉体重合的位置，闭上双眼，绷紧身体试着醒来。我睁开双眼，坐起身来，但肉体还是躺在那里。恐惧，或者说对死亡的恐惧。泪水。困惑。不知所措。问题是，“接下来会怎样？”而我周围只有阳光灿烂的白天。

我越来越害怕。逃离灵态的念头像滚雪球一样愈发强烈。但回体的所有尝试都毫无效果。

我石化般坐在床上，又惊又恐。突然，在一片寂静之中，我听到房间里有脚步声。却看不到任何人。恐惧让我越来越抓狂。我向在房间里踱步的那个隐形人大叫，让他不要接近我。这时我问了一个问题，“这人是谁，他又为何在这里。为什么我看不到他呢？”我得到了回应：“不要害怕，这都是正常的。”过了一会，这人现身了，在床边站着。他大约有 30 多岁，6 英尺（1.83 米）高，体格健壮。他有着深金色的短发，灰蓝色的眼睛。只穿了一件黑色浴袍。脖子上带着粗粗的金链子。他向我介绍了某个他称作转移点的城市。并说有很多人进入这样的状态，这是很普通的事情。他抓住我的手，说：“出发吧。”过了一会，我们就来到了一个地方，这里很像某个古镇的街道。前面那幢房子的墙角上有个蓝色的牌子，上面写着街道名和门牌号。我可以很轻松地看到所有东西，并感到非常惊奇。

我们当时站在马路中间，几乎没穿衣服，但也没有引起路人的注意。我发现他们看不到我们。我继续四处打量，被这发生的一切震惊了。脑子里充满了当时看来很紧迫的问题：怎么才能回去呢？

那个年轻男子突然朝着前面房子的一边跑去。他一边说他的朋友要来了，他该回去了，一边穿墙而过，消失了。我就待在那个地方，看着人们从我身边走过。我不知道怎样才能回到我的房间，因为我们是通过一堵墙来到这条马路上的。太倒霉了，我怎么可能穿墙呢？我闭上双眼，想象着我的房间，默念“该怎样就怎样”，然后向前迈了一步，接着就回到了我的床上。

环顾房间一周，我发现这里没有任何变化。阳光就像往常一样照射进来。我如释重负地舒了一口气，抱着会醒来的期望，合上了双眼，又急切地马上睁开。可是事情并不是我期待的那样，我惊恐地发现床上有一个摆着医疗器械的桌子。我又一次紧张起来，恐惧一浪又一浪地冲过整个身体。如果有人在我身上用那把刀的话，我可能挺不过去了，想到这里，我有点喘不过气。我又一次闭上了双眼，并开始祷告。慢慢地，恐惧消退了，我平静下来……最后终于醒过来了。我做的第一件事就是确认摆着医疗器械的桌子已经没有了。我一跃而起，把衣柜，墙，窗子敲了个遍，以证实一切都结束了。

### 安德烈·桑切斯

theandresanchez@gmail.com

我当时躺在床上，而且注意到右手里有两个塑料制品。这让我觉得很奇怪，我就起身把它们扔到地上。扔第一个时没有发出任何落地的声响。第二个响了，很可能是因为我发现第一个没有响声时，期待第二个能出声。我觉得非常古怪，所以走到门旁，想把灯打开，可灯没亮。我产生了两种想法：一种是，太奇怪了……我是不是在“灵态”中呢？第二种是，是不是没电了？

我走出房间，来到走廊，向客厅走去，但周围很黑（如果晚上没电了，这是很正常的）。我当时一直觉得有什么不对劲，但又觉得这也太有真实感了。我变得有点慌，于是努力想如果真有什么奇怪或者恐怖的事情发生了，就可以确认我已经出体了，就这样试着让我平静下来。我还模糊的记得客厅慢慢照出一种黄绿色的光，但我什么也没看到。

### 德米特里·马尔可夫

俄罗斯 莫斯科

我的第一次出体经历是我生命中最恐怖的事件。我以前从未感到这样恐惧。那是在 1990 年 12 月。我在家中的床上睡觉。突然，我听到有人进入房间了，但没有对这个“不速之客”过多注意。这时，有女人的两只手按住了我的腰部，将我的身体向上推。我可以清晰地感觉到腰上那留着长指甲的纤细手指，可我身体完全麻痹了，一点也不能动更不能抗拒。我感到我的身体缓缓穿过房顶，接着还是被推得越来越高。

我变得害怕了，因为我可能是死了。但比起死亡，我更害怕未知的东西。这一切都发生

得太快了，我就像站在十字路口前不知所措。我开始祷告，祈求上帝让我脱离并回体。我很慌，说不清飘在房顶上多长时间，也不知道被推倒房顶上多高的位置，但我马上就回到了床上。

**艾谱莉·L. ·阿尔斯通**

**美国 罗利**

我第一次是意外出体的。上午在健身房锻炼后，我感到非常疲惫，于是回到家来到卧室打了个盹。当我从梦中醒来，我感到有三个自我意识位于不同的位置上。我很清醒，可以清楚地感觉梦境中的一切，也可以感觉到躺在床上的身体。同时还感到有第三个自我意识正透过床板向下坠落。我认为第三个自我意识出体到了“实时区（RTZ）”。我的能量体就像以透过床板向下坠落的方式脱离我的肉体。这都是无意中发生的。

感觉起来我就像没有身体一样，而是一个漂浮着的球体意识。我可以从360度感知周围的物体。但我什么都看不到，因为我没有眼睛，虽然如此，我还是可以感知到身旁物体的方位。我的头部有强烈的灼烧感，我越将注意力集中在星光体上，就越疼痛。我最后终于清醒过来。我一直躺着没动，试着再次进入灵态，但没有成功。

**塔蒂亚娜·基谢廖娃**

**加拿大 温哥华**

外面的噪音已经几次打扰我出体了。就在那天晚上，我终于决定采取一些措施，于是找来一副不错的亮桔色耳塞。

我戴上耳塞，然后上床睡觉，怀着一种意向，想在第二天早上醒后实施延迟法。而且，就在睡觉之前，我在迈克尔的网站上读了一些讲述人们第一次出体体验的帖子。这都导致出现了下面的情况。

因为听到房子某处发出很响的“砰砰”的声音，我半夜就醒了。我坐起来，心想这声音一定很大，就连我带着耳塞都可以听得真切。我就想走到正门，从窥孔向外看看发生了什么。这时我又一次听到了那种“砰砰”的响声。听起来有点吓人。我把双脚放在地板上，站起身，离开卧室向正门走去。我光着的双脚可以感觉到冰凉的地板。在我走向正门，看到黑暗中透光的窥孔时，一种想法仿佛当头棒喝：“我是在灵态中！”

真难以置信。“我什么技巧也没使用啊”，我想道，非常奇怪。

所以我决定检验下这是不是真的是灵态。我把两只脚都抬起来——结果我就在空中“坐”着——然后右手抓住衣柜的推拉门，双脚向门一蹬，往后飞去，一直飞到了客厅的另一边。这时我非常惊讶地感觉到右手还握着推拉门！我的胳膊大概伸长到10英尺（约三米）！（*批：没有深化灵态也没有行动计划*）

我就在壁炉旁边飘着，能看到睡裤下面的双脚。可我还是不太相信我是处于“灵态”中，所以我想试试往上飞，可是我的脚是浮在空中的，没法往上使劲穿过屋顶。所以我得出结论，这不是“灵态”（*批：错误的逻辑*），我决定回去接着睡。

就在这时，我发现自己已经坐在床上了，而且还回过神发现带着的耳塞太碍事了，于是把耳塞拿掉。然而在一秒钟之后，我发现我的耳朵还是塞着的。“呃”，我想道，“真怪了，我不是刚把耳塞拿掉么？”

就在这时，我又发觉我正躺在床上，能感觉到我肉体的耳朵。当明白过来刚才发生了什么，我兴奋地跳了起来。虽然当时不太相信，但这就是我第一次出体。我100%地了解事情发生的过程，但当时只有90%的意识程度，要不我就能明白我确实出体了。

我拿来一个笔记本，现在我正在把发生的一切写下来。我还清晰地记得出体前感受到的振动。和别人经常描述的一样——就像触电一样，但是不疼。

## 约书亚·雷切尔

### 美国 贝尔维尔

我那天很难完全入睡，只“打几个了个盹”，清醒时最后看到的时间是 4：30。

我再一次把脑袋放回到枕头上，感觉只一瞬间之后，我发觉自己在一处空地，正在朝着我过去经常去的漫画店走去。因为不知道自己是怎么来的，我看着脚下面的土地，怀疑自己是不是在做梦。然后我试着尽最大的努力往上跳，跳了有几英尺高，几英尺远，这表明我确实在做梦。

现在事情变得有些混乱，所以请忍耐一下。

我的下一段记忆就是在我之前走向的那个房子里，我被告知那里是一个康复中心。我周围的所有人都身穿白衣。其中只有两个我认识的人：我的一个朋友丹和一个不知道名字的女子（在灵态中我把她视为“我爱的人”），在我看来，那个女人的脸竟然是娜塔莉·波特曼和我一个前女友的混合体。

我记得我在照镜子（我可以看到自己，但能看到的部分只有我的头发和白色的衣服，面部有点不清楚，所以我的手一直在摸自己的脸），而丹倚靠在我旁边的走廊上，他开始解答我的疑问。我估计这是我潜意识提出的问题。我对他说我不记得我怎么到这里的，原因是什么，他一一作出解答，我记得非常清楚：

丹：“伙计，你知道你为什么来这么？”

我：“是因为大麻么？我连我怎么到的这里都不知道。”

（别忘了我是在“康复中心”）

丹：“哈哈，你不记得了？这大概就是你在这里的原因了。你在这里都快有一个月了，去查一下时间表。”

灵态里的时间似乎所剩不多了，我的潜意识有点慌，以为自己可能被卡在这里。人们开始围着“时间表”推挤我。我特别记得一个非裔美国人在旁边大喊：“谁是约书亚，谁是约书亚！”，然后带我离开，走向前门，“我爱的人”在那里靠着，打手势让我靠近点。

我记得之后我和“我爱的人”一起走着，她哭了，求我不要醒，声嘶力竭的说如果我留下来我们会很幸福。在她发脾气时，她的胳膊和腿上出现了锁链，我感觉很沉重。

然后我开始想到我的家人，特别是我的母亲，也想到可能会一直昏迷下去，这导致我的潜意识更慌乱，因为时间不多了。

后来“我爱的人”将我带到后面的一个房间，我们开始做爱，就在我“高潮”之前，她尖叫着求我不要走，就在这时，我感觉到我被拉走了——事实上也确实如此。

现在到了这次体验中让我震惊的地方：我醒了过来，这时已是白天，我跑出房间去找我妈和我的继父，他们在客厅站着。我向他们讲诉了我的经历。可是我的继父准确的猜出了我的所有体验，我很奇怪。然后我拿出自己的手机，发现上面凹凸不平，布满了刮痕。我把手机拿给我妈让她看上面的损伤，正当她按下背光按钮时，我醒了！

我一睁眼马上就射精了，外面还黑着，我看了下时间……早上五点十七分。

# 第二章：灵态中的成熟旅行

在这里，我们不仅关注出体体验本身，而且关注出体体验过程中的活动：在灵态空间内进行传送，控制这种传送，寻找对象，进行实验。

这些练习者偶尔为自己的出体体验设定一些目标，而且相比于仅仅在灵态中出现，这些体验完全在不同的层次。与第一部分介绍的灵态旅行相比，此处介绍的灵态旅行展现了一种更高的技巧水平——而且有些情况下是比较幸运。但是，这并不意味着练习者没有犯错误，而这些错误通常会让他们无法体验最大的成功。对这些错误进行分析，能够让读者在自身的体验中避免这些错误。

**鲁道夫**
**美国落基山**

当我醒来的时候，我正在移动，我尝试了各种姿势，想要实现强制入睡，但是无效，最终我平躺在床上，开始完成放松步骤，然后当感觉合适的时候，我开始大脑紧绷、幻影摆动、倾听等。

在3-5分钟时间内，我发现自己立即进入到了灵态中，我来到了一个购物中心。我决定从椅子上站起来，并去男厕所（*批：没有深化灵态，也没有活动计划*）。当我走动的时候，我注意到墙上的瓷砖刚开始是暗白色，然后开始闪光，变成亮白色，随后变成了黑色棋盘。我的双脚消失了，我漂浮了几英尺，然后开始漂浮飞行。我经过一道圆形墙的时候想：“这道墙后面应该有个巧克力店”。但当我开始穿过墙的时候，我停了下来，并觉得自己想要从这里出去，然后做一些更好的事情。

我来到了前门，这是一栋非常精美的建筑，大理石闪闪发光，但它的高度要比普通的购物中心高很多。我想从楼顶飘过，但是后来放弃了，只是从购物中心来到了外面。我产生了幻觉，所以我开始做气功，然后我惊呼“现在清楚了！”，我的幻觉更好了，然后我想起来了“必做”清单，开始飞到了云中（这次是苏非层级的天堂）。我来到了一个地方，这里有很多橘黄色、奶昔样子的云，在中间有一个黑色斑点人，外形有点像Polo商标中的人，我想“那是我”。

没有发生别的事情，所以我回到了体内（*批：错误的行为*），并开始把它写下来。

**鲁道夫**
**美国落基山**

我想我昨夜有次较长的出体体验。我醒来的时候是凌晨3:45，然后开始大脑紧绷，然后幻影摆动，然后自己好像突然就进入到了灵态中。我去拜访我的兄弟们，整个过程时间很长，而且很愉快。然后，我回到了自己的体内，我当时想起来把这些内容写下来，但是我想再次体验，而且我做到了。我只花了几秒钟，便立即和我的兄弟们回到了当初的地方，就好像什么都没有发生一样（*批：没有深化灵态*）。我们在一起出体，但我说我还有其他事情要做，我要自己走了（*批：错误的行为*）。他们点头同意，我开始跑，然后开始飞。

我来到了一栋大厦，和一些非常美丽的女人有了一些交流（*批：没有行动计划*），但是那里的保安过来阻止我，我飞到了楼上的房间（*批：错误的行为*），我想要从窗户飞过去，但感觉非常真实，如此的真实，我在想自己是否能够穿过去。我告诉自己，自己在出体，但当接近的时候，我慢了下来，然后飞了过去，毫无困难。

然后我来到了一个房间，那里有一个大桌子，很多男人围在一起说话。这可能是某种高档会所。这里有一场宴会，有很多各种各样的美食，我从来没有见过，我进去了，非常享受。我和很多人说话，我说自己正在出体，我的身体实际上离我很远。他们只是看着我，眼神空洞，有人快速向下看，然后走开了。然后我开始和桌子旁边的一个人说话，他让我想起来了自己有一个"行动计划"。我告诉他自己想做什么，他对我身后站着的女士做手势，我能听到他在和别人说话。他说："她就是你应该交往的那个人"。我转身，试着介绍自己，但是回到了自己的身体内（*批：没有维持灵态*）。我决定把日记放到一边，并再次出体，希望我在早晨的时候还能想起来。

我再次出体了，并立即来到了一个繁忙的街角。我打听自己如何能找到自己在先前出体时别人为我介绍的那个女人，有一个人在人群中指出了她。我来到她的身边，我们坐在马路边，开始交谈，她告诉我她的昵称，直到我醒来，在喝咖啡的时候，我忍不住笑了，原来这种体验和我几天前用日志记载的某种东西有联系。

我的闹钟响了，我起床了……否则我会再体验一小时或更长时间。

**豪尔赫·安东尼奥·贝塞拉·佩雷亚**
**墨西哥伊达尔戈**

我上午 8 点醒来后（当然，我是在度假），我去吃了早餐，然后来了个回笼觉。在做了一个超级不可思议的梦以后，我在不动的情况下醒来。我立即尝试通过旋转进行出体，但是失败了。然后我尝试强制入睡，然后是幻影摆动，但这次，我尝试慢慢移动我的双腿，并感觉到了移动。突然，我注意到，我已经站在我的床前了，但是我的毯子仍然盖在身上。在拿掉毯子以后，我开始深化灵态，触摸并凝视一切，在感觉到自己处于一个超逼真环境以后我立即开始探索自己的房子（*批：没有行动计划*）。

时间一直在白天与黑夜中变换，在下一间屋子内，我看到叔叔在看电视。我对这个灵态感到非常兴奋，而且非常好奇，我尝试向他解释一切都是非真实的，只是看看他的反应。他说我疯了，不理我，继续看电视。然后我将电视扔出了窗外，继续来到下一个房间。

突然，我回到了自己的身体内（*批：没有维持灵态*），开始再次出体。我在我的房间内再次出体。这次是晚上。我开始叫一个女人的名字，我一直在找这个女人，但我的嗓子出现了问题，所以我决定把自己传送到我的学校。我闭上眼，想象着那个地方。突然，我感到自己在飞，睁开眼以后，我已经在那里了。那个地方与现实中有很大的不同，但是我比平常更加喜欢它了。我在灵态中花了很多时间寻找那个女人，问别人，呼喊她的名字，但是没有结果。

最后，我失去了意识，进入到了普通的梦中。但是，这是一次很棒的体验。

**豪尔赫·安东尼奥·贝塞拉·佩雷亚**
**墨西哥伊达尔戈**

我在一次梦中有了意识，在一次虚假的醒来以后，当时我正准备在家中上楼梯。楼梯看起来非常的奇怪，我的头脑立即清楚了。突然，灵态消失了，在我恢复意识之前，我又进入了梦中。我出现在了一条大街的中央（批：没有深化灵态）。我没有任何计划，因为我没有期待这个体验，所以我没有想这个，而是决定在汽车和建筑物间跑跳，以一种非常极端的跑酷形式。

这是我迄今为止的一次非常生动且有趣的灵态体验。我无法用语言描述在这些时刻我所

能感受到的完全自由。在探索了半个城市以后（我跑得非常快），我的灵态稳定性出现了严重的问题，所以我决定在进入普通梦中并丢失这种宝贵的体验记忆之前自己醒来（*批：错误的逻辑*）。

**豪尔赫·安东尼奥·贝塞拉·佩雷亚**
**墨西哥伊达尔戈**

一切都源自一个普通的梦，在梦中，我试着在床上入睡，但没有成功。突然，我听到外面有奇怪且嘈杂的声音，所以我看向窗户，想搞清楚发生了什么，我看到的东西把我吓坏了。

城市上空有一个不明飞行物，看起来想绑架人。它停在我的房子上空。我闭上眼，假装睡觉。突然，我醒了，完全没有移动，我想到尝试绑架方法或恐惧方法。我开始回忆几秒钟前的恐惧感，同时尝试想象被绑架。声音和振动又再次出现了，我立即站起来，尝试出体。

有效果了。

通过触摸进行深化以后，我看到三个最好的朋友和我在一起。他们在看电视。非常有趣，尽管我的母语是西班牙语，但电视频道却是英语的，而且我也能够完全理解。

然后我来到了起居室，按照我的行动计划行事，我试着传送到伦敦。我这次传送的时候碰到很多问题。我开始想象大本钟就在我面前，当影响在我眼前形成时，停止了，大本钟变成了怪异的日本建筑。

很多日本武士从建筑内跳出来想要攻击我。我这样认为，是因为我觉得自己慢慢地神志不清，所以我使用凝视的方法来深化灵态，闭上眼，突然，在他们之前出现了一个开关的意象。

我将注意力放到了灯的开关上，在传送的时候，我尝试想象伦敦，但是却来到了海边，参加一场正式的会议。

现在，我意识到自己来到了荷兰的海牙。我尝试做一次实验。我掏出我的 iPod Touch，但突然变成了手机。我看了一下屏幕，我能看到的唯一东西就是一些奇怪的符号。然后，我从人群中走了出来。我的父亲过来了，问我在找什么。我说我在找一个对我来说非常重要的人。我一直在找维多利亚（这是她的名字），但没有找到，突然，灵态消失了。在回到身体以后，我再次出体。我的一个朋友仍然在我的房间内。

我将自己传送到了学校，感到自己的意识越来越模糊，我进入了教室，坐在了课桌旁，专心听课。突然，我站起来，对自己说：“我到底在做什么？”然后我就离开了教室，做了一些深化，将我的背包扔掉了。一位朋友出现在我面前，说：“嗨，你的背包！”我告诉他：“这是你的了”。

我不知道接下来发生了什么。我大概睡着了（*批：没有维持灵态*）。我能记得接下来我出现在了洗车场。我手里拿着一个瓶子开始试验。我将瓶子口朝向地板，同时尝试感觉瓶子装满了水。结果，在我的手里是一个无底的瓶子……

**艾普丽尔 L·阿尔斯通**
**美国洛利**

有一天我在睡觉，在梦里照料自己的生意，突然，很多忍者开始攻击我，向我扔刀。我躲过了一把刀，然后我意识到自己在做梦。现在意识清明了，我开始飞，并躲刀，玩得不亦乐乎（*批：没有深化灵态*）。我没有时间体验星光层面，因为我忙于躲刀。攻击我的忍者越来越多。当我跑开的时候，来到了一个开放的空地上（*批：没有行动计划*），大量的忍者注视着我，我知道忍者太多了。我开始向他们扔冰球，开始让整个忍者队伍全部冰冻。当我将它们冻住的时候，我感到后背特别的疼。一把刀刺进了我的后背。乐趣一下子没有了。我强迫自己醒来（批：*错误的行为*）。

在醒来以后，我的男友叫我。在说话之前，他说："艾普丽尔，回去睡吧，这样我可以从你的后背取出刀。"我告诉了他我的梦，他说是他让那些忍者进入了我的梦中，这样可以转移我的注意力，然后将一把刀刺进我的后背，测试我对他的意图。这证明了电影《盗梦空间》是完全可能的！

**塔季扬娜吉塞勒娃**

**加拿大温哥华**

使用延迟法。大约上午 7 点，插上耳机，带上面罩。尝试下列技巧：幻影摆动、观察意象、倾听，这些技巧都无效，我感觉太清醒了，但是我仍然尝试，并轮换各个技巧，同时强制入睡。

在特定时刻，我意识到我仍然在床上看电视。我的卧室有一台电视机，但不是这台，位置也不同。我看的电视是我以前的那个，现在在我妈妈的房子内。

我看到这个的时候，我意识到自己处于灵态中。我看着屏幕，想着我的计划（*批：没有深化灵态*）。现在，在我的"灵态必做清单"上，有一项是找到我父亲怎么了，他已经消失很长时间了，我甚至不知道他是否还活着。在电视机上，我看到一个人正走开。这个人看起来是我父亲非常喜欢的一位歌手，他们长得也很像。所以我开始叫他，爸爸，爸爸。屏幕上的这个人转过头，开始变成我的父亲，我有了被拉到这个画面中的感觉。突然，我和他站在了彼此面前，就在卧室中央。他戴着一顶帽子，还有一个浅色的外套，黄色的毛衣从外套中露了出来。之后，我问母亲他以前是否这样穿过。她说没有，但是，她说这倒和我的叔叔很像，但我从来没有见过他。所以我抱住了我的爸爸，并说见到他我很高兴，开始解释我学习出体。但是，没有对话发生。他站在那里，但仅仅这样，他没有反应，没有做任何事情，最终，他消失了。

然后我记得在镜子里看自己，和我平时几乎一摸一样，穿着 T 恤和睡裤。

我想起来，我需要做深化技巧，但首先，我决定找一支笔，一个笔记本，把所有内容全部写下来，也就是在灵态中所发生的一切，这样我就不会忘记了。我找到了一个笔记本（我在现实中的笔记本）以及一支红笔（现实中没有）。现在，因为我带着睡眠面罩，在灵态中，我有时候有正常的视线，但有时候我的视线被面罩挡住了。所以，当我开始写东西的时候，我意识到，我的睡觉面罩挡住了我的视线。我开始从脸上把它摘下来，心里想，我不应该睁开眼，因为我可能会醒来……但是，我醒了（批：没有尝试重新进入灵态）。

**塔季扬娜吉塞勒娃**

**加拿大温哥华**

我现在在洛杉矶，在迈克领导的出体体验研究中心参加一个实验。

今天的任务是：使用延迟法，循环使用间接技巧，滚（或漂浮或爬）出身体，然后与等待我们的外星人见面（这是本次实验的一个目标）。

再次，我又醒了，有点失望，因为现在该准备我们的第二次会议了，但是没有一个技巧发挥作用。我在我的洛杉矶旅馆房间中。它看起来和我现实中的房间不一样，但我想，它是一个不同的房间（不是我在家中的卧室），所以我没有注意到大门和窗户已经改变位置的事实，它的颜色较浅，房间的灯光也比较弱，周围有一些东西，一个我没有的照相机，到处都是装饰品。

所以我逐渐意识到，当我洗澡的时候，喷头出来的水滴是黑色的。我决定停止洗澡，然后我回到了房间中，准备，一切都是如此的真实，我甚至不知道我为什么决定检查是不是灵态。

你可以自己想象一下：昨天，你上床睡觉，然后你在早晨醒了，洗澡，准备，做这个，做那个，然后决定检查是否处于灵态——最后被证明就是！

所以为了核实，我决定测试是否是灵态，方法是“捏鼻子呼吸”技巧，当然，起初无效，因为我做这个的时候，心里想的是“这怎么可能是灵态，一切都是如此的真实”。但我一直尝试，在经过三次尝试以后，有气体从我的耳朵后方冒出，我很高兴，确定我完全处于灵态中。

我非常高兴。我开始在空中上升，在天花板下飞了几圈。然后，我觉得需要深化，我真的集中了注意力，我看了几次我的手掌。我看着自己，发现自己裹着一条毛巾。然后，我开始触摸房间的一切。我拿起照相机，放到地板上，想一会检查在现实中是否在地板上。（不知道我是怎么了，这是一个不得要领的测试，我刚想起来有人这样做过）起初，我的手好像没有感觉了，但是当我触摸东西的时候，我有了摸到东西的感觉。

由于 100%恢复了知觉，所以现在需要寻找外星人了。他们不在屋子内。我通过旅馆窗户向外看，看到了一条公路，周围有很多倒下的树枝，用铁链连接起来的围墙，后面还有一些绿色植物。外星人不在这里。所以我决定进入走廊，我打开了门，里面真的很黑，即便屋子里有灯光，但也无法照射出来。我想，外星人肯定在这里，所以我走进了黑暗中……至少 3 双小手摸我的肩膀……我完全被吓着了，然后就醒了……（批：*没有尝试重新进入灵态*）

**克莱格 P.**

**美国洛杉矶**

上午 10:40 到 11:20，我小睡了一会。我试着睡着，这样我可以在醒来的时候练习。我入睡困难，所以我想什么都没有发生。不一会，我肯定已经睡着了，因为我感觉到了一种漂浮感。我随后决定分离，但我感觉什么都没有发生。然后我注意到我正在向下看一些酒杯，这些酒杯在架子的顶层上。我意识到自己出体了。

事情仍然不太清晰，所以我试着开始看一些对象，并感受这些对象。我告诉自己去看外星人。下一个场景中，我在一座山附近，周围都是树。那里有一艘太空飞船，有两个外星人戴着头盔。它们还携带了一种机器人，大约有 7 英尺高，银色。外星人看起来不太友好。当闹钟响起的时候，我觉得自己离自己 100 英里远，很难回到自己的肉体内。

**波**

**比利时安特卫普**

今天早晨，我进入到了灵态中。同先前多少有点类似，但这次，我故意滚向床的一侧。我掉到了地板上，当我睁开眼的时候，看的真真切切。

我摸床单，一切都变得很真实，我心想：“我在哪里”，因为太过于逼真，我竟然有点不相信。

灯光很灰暗，我要求变亮些，但是没有任何变化。这个房间很奇怪，结合了我们现在的房间以及我小时候的房间。

我捏住自己的鼻子，阻止空气进入，但是我仍然可以自由呼吸。我站起来，走到门口（*批：没有行动计划*）。我打开了门。外面很黑。然后我看到在外面的地上有一张画。里面是一个小人，当我仔细看的时候，他开始移动脑袋。

我想摸他，但我感觉麻痹了。我感觉胳膊很沉。在我几乎要摸到的时候，我醒了（*批：没有尝试重新进入灵态*）。

**波**

**比利时安特卫普**

今天早晨，我进入灵态的时候很困难。没有太多的感觉——几乎没有摆动——我就从床上掉了下来。很黑，我的意识不稳定。我做了一些奇怪的动作，但意识仍不清晰。一会以后，我对着床坐着（*批：没有深化灵态*）。很黑，但是意识很好，我对自己说话，说一些关于

《信封》的话。

我手脚并用，爬向床的另一侧，那里有一张桌子。一切看起来都很真实，信封还在原地。我拿起信封，感觉里面有一个很厚很小的东西。我撕开了信封，里面有一小包饼干或类似的东西。

我打开了包装，发现里面是一块巧克力。我咬了一口，味道很好。巧克力里面有椰子。

在我吃巧克力的时候，我暂时闭上了眼，将注意力放到了味道上。味道一样，当然也是我在吧唧嘴，但我感觉头内有压力，而且正在累积，我再次睁开了眼，压力就消失了。

我现在面临着一个小小的困境，我应该吃完整块巧克力，还是应该开始传送任务？我决定做后者，将巧克力扔掉了。

我站起来，开始闭上眼奔跑。奔跑的感觉不自然，但我在移动，我感觉不到墙壁，也没有任何障碍物。

因为闭着眼，我再次感觉到快要发生灵态意外终止了，所以我睁开了眼——但一切都很黑，我害怕会失去灵态。

通常，我的体验会在这里结束。但我没有放弃，我仍然在奔跑，同时尽量睁大眼睛。

这明显很有帮助，因为突然一束光出现在了某种隧道（不是濒死体验隧道）的尽头，当我从隧道出来的时候，我很高兴。

我看到了蓝色的海洋，巨浪拍打着岩石。我站在一条路上，旁边就是美丽的岩石海岸线。景色真的美极了。

我坐在一辆汽车或类似的东西上——我看到路上有卡车，由于大浪碰到了问题。不久之后，我就醒来了（批：没有维持灵态）。

注：

当我奔跑，想要传送自己的时候，我没有想特定的地点。几天之前，我幻想着我想要去的地方。不可思议的是，我竟然来到了一艘 17 世纪的帆船上，而且在大海上航行。

**詹森**

**美国纽约**

我醒来以后，没有尝试移动，但是没有成功。我决定无论如何也尝试一些循环，并开始幻影摆动。令我惊奇的是，我感到自己的身体进入到了睡眠麻痹状态，逐渐失去知觉（批：没有尝试灵体分离）。然后我切换到倾听，但是我随后决定尝试通过滚动来分离。虽然有阻力，但最后有效了，我站了起来。我不知道自己是否真的处于灵态中，即便我之前已经有了大量体验。我想我处于其中，因为之前清醒和做梦之间的转换从未如此清晰，并且可以自我诱导。

我听到妈妈在厨房里。为了验证真实性，我试着将我的右手食指穿过左掌。虽然很难，但是做到了——我知道我处于灵态中了。我亲了一下母亲的脸颊，继续来到走廊（*批：没有行动计划*）。我走的时候摸着墙壁，这是为了让我的体验更稳定，虽然我不需要这样做。房子里面真的很黑，但我能看到外面很明媚。我穿着衬衣和内裤，尽管在通常情况下，我外出的时候身上穿着衣服，但是我都不会注意。

我打开了大门，看到楼上的邻居全部在外面的门廊处。我关上门，退回来，以再次确定我处于灵态中，然后才穿着内裤出去。这次，邻居正在上楼。外面的阳光真的很好，有一个小孩子，有点纠缠我，但我没有理他。我半开玩笑地尝试创造一个入口并进行瞬间转移，想要穿过地下，但是没有效果。我走下街区，尝试跳跃，我打算快速移动，但我不喜欢这样。我向上飞，控制不太好……我一直飞得很高很高，不得不抓住这些电线，防止自己离开这个地方。

这次处于灵态的时间很长，由于某些原因，我在这里丢失了很多记忆（*批：没有维持灵态*）。我不记得我在哪里着陆了，我的记忆很零碎，但当我在百货公司的时候，我的记忆

变清晰了，我看到一个看起来很熟悉的男子。我问他：“我认识你吗？”他摇头说：“不认识”，然后继续走路。他看起来很可疑，所以我开始留意他。他去见了另一个男子，他指着我，他们开始追我。当他们跑过去的时候，我躲在一些人的后面，我走了另一条路。我出了紧急出口，并期待警报响起，但没有。通往楼顶的楼梯有两扇门，但是锁着。我从这两扇门中穿过，来到楼顶上，我飞走了，他们也追了出来，在我身后飞。我使用精神力量，想要飞的更快点，但还不够。我们战斗了一会，然后我来到了某种太空飞船里面的入口处。

我驾驶这艘飞船穿过了这些隧道，这让我想起了《黑客帝国》。我驾驶的飞船有点撞到了墙上，但我多半时间都控制得很好。我把飞船停到这些隧道通往的地方。这部分很无聊，所以我就跳过了。

我走出这栋建筑，来到了一处都市景点，到处都是人。我走下这条街区，我的视野变得有点不同了，就好像电影一样。我走进这家旅馆大厅，周围坐了很多人。我决定找人做爱，以结束这次体验，因为我想记住一切。周围的女人要不没有吸引力，要不太小了。我回到了旅馆大门，有一个女子看着我，但她快速转身了。我很好奇她为什么看我，她是谁，所以我就出去了。她有点焦急地跑向一辆黑色的小货车。我在她后面追，在他们开车前，我打开了车门。驾驶座上有一个男子，女人在客座的位置哭。她说当我的朋友晋升的时候（从我先前跳过的讨厌经历开始），她被强迫陷害他，也就是这个男子让她这样做的。我开始在灵态中挥拳打她，这导致我丢失了适当的心境，无法维持，所以我醒来了（*批：没有尝试重新进入灵态*）。

**詹森**

**美国纽约**

我醒来的时候有一些意识，我不确定我是否动了。我的第一个想法是继续睡觉，但随后决定尝试进入灵态中。我让自己强制入睡，并立即感到了振动。振动的幅度大小不一，我开始感觉振动逐渐消失了。我随后想起来总是对自己说的话：如果我感到了振动，那么我已经在灵态中了。所以我尝试从身体内滚出……这有难度，但我能做到。

我在当前的公寓内站了起来，里面非常的黑。当我走向大门的时候，我尝试将我的右手食指穿过左手手掌，以确定我处于灵态中，这发挥效果了，所以我打开通向走廊的门，但感觉和现实中的走廊完全不一样。灯光依然很昏暗，那里还有另一位男士。我指着不同的地方，然后说“灯”，然后，灯一个接一个地亮了。我一直触摸各种东西，这样在我行走的时候可以保持各种感官体验。我走进了一间屋子，里面有一个小男孩，他在看电视。我想到了我的行动计划，我想尝试在出体旅行学校学到的的瞬间转移技巧。我先前也瞬间转移过，从大门上穿了过去，但不太可靠，有时候会处于黑暗中。我在《探索清明梦的世界》中读到，在梦中闭上眼睛会让你醒来，但我想，如果迈克尔一直在这样做，那么这就不是真的。

我问那个男孩我应该去哪里……去踢足球吗？他说是的，但我想，我从来都没有踢过足球。我应该去打篮球。我闭上眼，将注意力集中在我想去的地方。我开始感到了移动，甚至还感到了犹如乘坐过山车下坠的感觉。当移动停止的时候，我睁开了眼睛，发挥作用了，我站在一个操场的中央，这里正在上演一场篮球赛。我来到球场上，裁判立即吹响哨子，停止了比赛，并把我赶出了球场。我在旁边坐了下来，并开始和一个漂亮女孩说话。我不记得说了什么，但一会以后，她想离开这里，前往超市以及浴室。接下来的体验，你应该可以猜得到了。

**马赛厄斯霍尔泽**

**奥地利维也纳**

我做了一次清明梦。这是我经常做的一个梦：下班回家，意识到我的手提箱丢了。当我在梦中回到家的时候，我的手提箱竟然在那里。我随后想到了这个悖论：我记得在离开的时

候，我按下了弹性工作时间时钟，但是按时钟的卡却在我的手提箱内。如果我的手提箱在家里，我是如何做到的？所以我确定这是一场梦！我变得清明了，如果是平常，在这种时刻我会立即兴奋的醒来。但是，我理解进入了一种振动状态，而且似乎很强烈且稳定。我尝试滚出的方法，效果非常完美。

和平常一样，我摸到了银线，但只感觉到一些类似于温和电能的东西出现在颈部，也就是电线通常放的地方（*批：没有深化灵态*）。首先，我决定走进母亲的房间，我当时和她住在一起（*批：没有行动计划*），我期望能在床上看到她，一瞬间，我似乎看到了，她躺在枕头上（但我看不太清），但随后，我意识到她肯定在起居室内，因为她总是起得很早当时肯定已经醒来了——这肯定是一次现实偏差。接下来，我看向母亲房间的一面镜子，想知道自己能看到什么。我看到了自己身体的各个部分，但都是分开的——就像我的一张照片，被建成了一种拼图玩具。

然后，我看自己的双手，它们开始溶解，直到手腕像被砍断了一样，和镜子里的图片一样。接下来，我来到了起居室，寻找我的母亲，但我没有看见她。现在，我决定最终离开公寓，这是我多年来没有完成过的出体体验。毫无困难地，我从紧闭的大门上穿过了，进入到了走廊。那里的灯光似乎亮着，但我意识到，自己产生了一种隧道视觉，一种非常窄的视野。我要求更多的能量和更好的视野，但这没有太多帮助。当我走下走廊的时候，朝向走廊

尽头（实际上，那里是通往我祖母公寓的门，也是我想去的地方）的真实感消失得越来越多，那里有一种长方形的入口。现在只有一半意识了，我决定回到自己的体内，结束这次体验，因为我不想冒险丢失这种记忆（*批：错误的逻辑*）。非常迅速地，我醒来了，发现自己躺在床上（*批：没有尝试重新进入灵态*）。

**奥列格·苏霍诺先科**
**俄罗斯莫斯科**

昨晚，在没有任何运动感觉的情况下，我花了一个小时开发我头脑中意象的相互作用。我以一种不舒服的姿势躺在床上。在一些几乎要睡着的时刻，我感到一丝振动，并听到了梦乡中的声音回声，但这种不舒服的姿势仍然阻碍了我。最后，我感到很烦，决定按照舒服的任何姿势躺下，我趴在了床上。尽管这一移动扰乱了进程，在大约五分钟后，这一状态开始回归并越来越明显。我此时能够感到一次较轻的振动，尽管我无法放大它。我在头脑中画了一幅我厨房的画，而且，因为此状态下，各种意象真的很生动、强烈且真实，一段时间以后，我认识到不仅我的注意力和意识处于灵态，我的身体感觉也处于灵态。我非常惊奇这一次的灵态如此容易进入（毫无疑问，这就是一次灵态）。

我通过窗户跳了出去，开始围着院子飞。实际上，这是我首次只通过一次精神命令实现了飞行，而且不需要任何的物理帮助（*批：没有深化灵态，也没有行动计划*）。同现实对比，现在的院子只有 10%的相似性，但我对此一点也不惊奇，我只是尽可能地享受它，因为我能够看见，而且不会立即被抛出。但是，在城市上空注视且停留后，出现了一个想法，怀疑这是否就是灵态，而不是一次单纯的清明梦。我在梦中的意识很清晰，我能知道并理解这些术语，以及它们之间的区别——不可思议吧？！我需要补充的是，我没有太关注我的记忆所以我说不出那里有多少我的“自我意识”，但我能够区分灵态和清明梦（或至少知道它们的区别）。

我甚至去问周围的人这是灵态还是清明梦。这听起来很滑稽吧？最有意思的是，他们说这是不同的世界，并拒绝进一步深入讨论。然后，我决定不要让我的思想如此混乱，只是顺着故事情节走，这故事情节真的很长，而且不间断！我想起来我如何躺下来并诱导出了灵态，以及我如何翻身并飞走的。在灵态中，我偶尔会想起这一切，并意识到我应该尝试问：随后在这个场所的我发生了什么。

随后，在灵态更深入的时刻，我发现自己来到了一个地下室。因为那里的味道真的很难

闻，所以我决定已经足够了，现在该回来了。这很容易就发生了，当我刚想到回来的时候（*批：错误的行为*），感到一阵振动，就像一阵微风，然后我回体了，回体时意识充分，而且身体和头脑都得到了很好的休息。我完全恢复了活力！尽管从开始飞翔的那一刻开始，这个梦的每个细节，每一秒钟我都记得清楚！

**贾米·穆尼奥斯·伦德奎斯特**
**美国橘郡**

我在早上 7 点起床，做咖啡，然后再 7 点 30 回到了床上。我开始放松，并让自己进入到了一种冥想状态，采取了深呼吸技巧（来自迈克尔·拉杜加的书），想让自己睡着。突然，我感到了一种震荡，非常明显，我知道这就是自己期待已久的奇迹时刻。我继续放松，吸气和呼气。突然，我从床上起来了，四处看，并继续扫描我的卧室。我随后开始做学到的深化技巧，开始采用：触摸墙壁、纹理，摩擦手掌，看自己的胳膊，并对自己说："这是一场梦，还是我出体了？"（*批：错误的逻辑*）。

我所穿保暖衣的纹理是真实的，我触摸了墙壁，非常坚固（*批：没有行动计划*）。我听说可以穿过墙壁，但这没有发生。我再次看了一下房间，突然一切都变绿了，就像森林绿色，甚至我的保暖衣也变成了绿色。这是一种非常强烈的翡翠绿。很安宁，但非常强烈，我知道自己现在怎么了，同时也感到非常的兴奋。

我知道自己需要进一步采用深化技巧，所以我继续触摸周围的一切，并继续摩擦双手，触摸胳膊，尝试看自己。我知道这是我，非常真实，非常神奇！我不理解为什么，但我想自己的兄弟，突然，他出现在了卧室中，我没有被吓到，我随后继续打开卧室的门，一些都变得不一样了。我正准备下楼，房子仍然是绿色的。看起来像上世纪 20 年代的房子。

我继续来到楼下，看到了 3 条黑狗，它们的毛发光，就像蓝色霓虹灯一样，非常让人难以置信。我心想："好了，当前这种体验已经够了（*批：错误的逻辑*）"，然后我就回到了自己体内。当我醒来的时候，我开始写下所有的东西，因为我不想忘记任何东西，我记下来自己的体验和进步。

**卡伦**
**美国纽约**
(www.karen659.blogspot.com)

我在加州同出体体验朋友见面，分享他们的精彩瞬间，这激励我尝试一些新的东西，并看看自己在乘飞机回家的旅程中是否能够出体，因为我知道这个旅程很长，我可以睡觉。我担忧这可能不会发生，因为我从来没有在一个噪杂、颠簸和移动的环境中尝试，但我仍然想要去尝试。

在睡觉前，我使用了自己平时使用的自我肯定技巧和揣想技巧，让我感到惊奇的是，坐在飞机座位上的时候，我感到自己的左膝盖漂浮起来了（我坐在窗户边，临近飞机的翅膀）。我当时并没有想到这可能是出体体验，因为我的头脑中认为出体体验非常有趣，但也没有那么不同寻常。

就在这个时候，我们估计有一些颠簸，或者可能我旁边有人动的时候撞到了我，我快速感到自己星光体的腿重重地回到了自己的肉体内，这让我清醒过来了。

我意识到自己刚才是开始有出体体验了！在还没有完全醒来的时候，我让自己安静下来，很快发现自己的两个膝盖都飘了起来，我感觉自己完全被座位挤扁了！我想知道坐在这么狭窄的飞机座位上，我如何完全出来？！

我想改变姿势可能有帮助，所以我向后躺，靠在了座位的后背上，然后使用一种"漂浮"揣想技巧，尝试上升。我接下来看到了飞机天花板，距离我的脸只有几英寸。

我现在意识到自己出体了！我非常激动，但我告诉自己不要太兴奋。我想起来自己应该

验证一下，我将手穿过了飞机天花板（*批：没有深化灵态*）。当我成功将手部分穿过天花板的时候，我突然感到害怕，因为自己在一个快速飞行的飞机上，我可能会破坏某种重要的“布线”或类似的东西，所以我快速将手抽回来了！（这显示出我内心强大的想法，也就是我不能出去或弄坏飞行中的飞机！）

接下来，我在座位的后面做倒立，让自己落到不知情的乘客的膝盖处，然后来到飞机的前部。我看到两个空着的座位，旁边有一个年轻男子，心想自己应该在这里，体验一下头等舱。在这里的时候，空姐开始通知了，我意识到大家都不太高兴，因为她打乱了人们的平静，我能感到乘客们的“怒火”，甚至在空姐工作的时候，感到她身上有一丝“不满”。

在这个时候，我们确实有些颠簸，我完全醒了，离开了这次体验，我很高兴自己成功了！我知道自己在飞机中感到“憋屈”，但我害怕一旦离开飞机，会出现问题。

**卡伦**
**美国纽约**
(www.karen659.blogspot.com)

我发现自己“醒着”，躺在沙发上，有一种恐惧的感觉！并不是我自己感到恐惧，这种恐惧来自躺在沙发上时挨我的身体很近的某个人（*批：没有尝试灵体分离*）！

我起初并没有看到这个人，我只是感觉到她或他散发出来的恐惧感，当然，老实来说，这让我有些忧虑。当我意识到这是一个小孩子站在我旁边的时候，我的恐惧感立刻消失了（他不超过 2 岁，也许更小……）

我一开始猝不及防，心想：“我现在该做什么？！”（*批：没有深化灵态，也没有行动计划*）然后我感到一个成年人出现了，就在附近，沙发区域的尾部。这是个女人，看得很清楚，黄棕色短发，带着小眼镜，身材娇小。我大概了解到她是想让这个小孩子知道她在那里。

我不知道自己是如何做到的，我将脸转向了那个小孩。我向他示好，并想抱他。他立即冷静下来，我告诉他：“看，谁在这里！”，我将他抱起来，然后交给了那个女人。我不知道自己如何知道怎么做的，也不知道自己做得是否正确，我只是做了自己认为正确的事情。

那个女人笑了，这个孩子身上的恐惧感也淡化并改变，然后他们都消失了。

**艾文达斯**
**立陶宛**

我已经一周半没有成功了，我也没有尝试进入灵态。但我在一次梦中获得了意识，打破了这个“干旱期”。一旦我知道自己处于灵态中，我会立即尝试进行深化，但我失败了，然后回到了自己的身体。我拒绝放弃，我总算重新进入了灵态。所以，在成功重新进入灵态以后，我进行了深化，而且在整个灵态中，我一直在维持。

我的计划是同我的潜意识对话，并询问我的才干以及快速挣钱的方法。在召唤梦中的人物来和我说话以后，对话开始了。这是一次非常奇怪的对话，因为她一直在问无关的事情，我想不起来了。在最终询问了我想要询问的问题后，她回答说：“吃”。她就说了这个，没有说别的。我的灵态也在此刻结束了（*批：没有维持灵态，也没有重新进入灵态*），大约持续了 10 分钟。

**艾文达斯**
**立陶宛**

我仍然没有进入灵态，所以决定不尝试间接技巧了。睡了 6 小时以后，我在没有使用闹钟的情况下醒了，但是我没有管它，然后又去睡觉了。然后，我有了一次有意识的睡醒，好像自己处于了灵态中。确实，这是一种非常奇怪的感觉。我想：“好吧，我应该尝试使用分

离技巧”。我这样做了，有效果，我分离了。

我站在自己的屋子内，但身体不在床上，所以我怀疑自己是否在灵态中，尽管分离的感觉很真实。我立即捏自己的鼻子，我能够呼吸。我摩擦自己的双手，并摸周围的一切。当我感到自己的灵态不错时，我开始按照计划行事。总之，这是一次非常不错的灵态体验，但我忘记维持，在大约 10 分钟后醒了。

**艾文达斯**

**立陶宛**

我的手机闹钟坏了（不要问我如何发生的），所以之后我一直尝试在没有任何工具帮助自己的情况下在 6 小时之后醒来。我今天成功了。我醒了，去了厕所，然后回去睡觉。当我正要进入梦境的时候，有意识的睡醒这一想法进入了我的脑海。我设法离开了这个梦境，所以我在身体没有活动的情况下醒了（*批：没有尝试分离*）。然后我必须面对自己最大的困难——巨大的噪音（我的家人起得非常早，准备上班，他们会无缘无故地发出声音）。我决定不放过这次机会，并开始观察意象。非常有效，根本不需要实施分离技巧。我最后来到了灵态中。

成功进入灵态以后，我立即进行深化。我还在整个灵态过程中进行了维持。我的计划是尝试变形，变成一头狼。我尝试幻想自己变成了一头狼，然后开始手脚并用地在地上跑，就像一只狗一样，但我失败了，所以我再次尝试。经过几次不成功的尝试以后，我开始听到了巨大的噪音，心想这是我的父母，所以我必须做些事情了。我进行了深化，但没有效果……我失去了控制并醒来了。我尝试重新进入灵态，但失败了。

**肖恩**

**美国明尼阿波利斯**

在醒来没动以后，我开始采用间接技巧。我非常困。在一次“幻想移动”循环中，我开始感到非常真实的感觉，并同我真实的身体失去了联系。我在灵态中来到了某个地方。

我摩擦双手、胳膊及腿，还有脸，直到我能看见。很奇怪，起初只是幻想中的景象，就像普通的梦一样，但很快变成了非常真实的景象。灵态一直很弱，但我开始了行动计划。我应该通过注视或其他方法来深化，但没有，我此后会为此付出代价。

我在自己的卧室内，妻子在那里，但谢天谢地，没有别人。同平常一样，没有陌生人捣乱。她通常不在这里。我仍然走不稳，所以我开始同她说话，但随后想起来我的行动计划，就下楼了。

去厨房的时候，我经过自己的起居室，触摸墙壁，想要改变颜色。它变成了黄色，而我想让墙变成蓝色。我应该进行深化，因为这是我控制力不够的迹象。相反，我却继续来到了厨房。

厨房有两个陌生人，在早餐桌旁。这不正常。他们没有看到。

我打开冰箱，心想里面应该有一种恶臭的液体。这种液体有助于深化及延长灵态（我告诉自己，这将产生一种安慰剂类型的效果）。冰箱里都是食物，但唯一的饮料是七喜和牛奶。我们从来没用过七喜饮料。我关上了冰箱，然后又再次打开了它，心中想着安慰剂。这次还全是食物，以及七喜饮料和牛奶。我喝了七喜牛奶，告诉自己这是我的“灵态药水”。

我应该再进行深化的，因为我缺乏对冰箱物品的控制，走路不稳的状态也表明灵态比较弱。

我继续自己的行动计划，走出了花园。当我走出去的时候，我的眼睛看不见了。我之前在灵态中从来没有看不见过。然后我开始摩擦双手，尝试深化，但我很不稳，灵态非常弱，我快要回到睡眠状态了，我似乎做得太频繁了。

最后，我又恢复了视觉，但这次没有以前真实。完全和真实生活不一样。

我走向一株葡萄藤，让它一下子长大，并长出成熟的葡萄。水果看起来病怏怏的，而且没有味道。这种缺乏控制的迹象应该已经示意我去深化灵态，但是我却继续行事了。

突然，我离开了自己的院子。我随机来到了一个地方，和我一起的有两个以前认识的人。他们正在和我说话。

我几乎完全不再清明，再也无法控制灵态。我们站在池塘边，一位朋友将其他人扔了进去。这完全像梦一样，不太清明。

我确实发现一棵树，像是我的野樱桃树，上面有成熟的果实。我摘了一颗，然后吃了。同葡萄不一样，它的味道就是野樱桃的，吃起来非常涩，让人不舒服。我把它吐了出来，想："我为什么尝这种东西，而没有尝我的葡萄，这东西很让人不舒服，但我的葡萄非常好！"

然后我回到了自己的体内。现在是上午 8 点（*批：没有尝试重新进入灵态*）。我的整个体验记忆有些缺失。我非常确定自己在灵态中的某个地方进入了一种梦境，因为它没有普通灵态体验应有的真实感。

**肖恩**

**美国明尼阿波利斯**

我有一次正常的分离，但看不见。我四处触摸，但摸到的家具不是我的家具。我想如果来到一个高山小屋，那就太棒了，当我能够看到的时候，我竟然真的来到了一个不熟悉的高山小屋中。同以前一样，我是一个人。

这次仍然非常的真实，同以往的体验一样。我很兴奋，我开始四处跑（在进行深化以后）。我围着房子到处跑，直到上气不接下气（*批：没有行动计划*）。然后，我害怕这种急促的呼吸会把自己弄醒。

这次，我想要拥有一个真实的身体，这种想法让灵态变弱了一些，我害怕自己会睡着，所以开始深化。

然后我在厨房看到了一壶饮料，告诉自己这有助于深化。

这是我品尝过的最好的东西。我以前也在灵态中吃喝过，同我想象中的味道完全一样。我没有任何期望，只是想要深化。它尝起来像甜碳酸饮料。真的不可思议。

奇怪的是，这种饮料确实有深化效果，让我回到完全真实的环境中，我很兴奋，我又开始四处跑。然后再次，我害怕醒来。这次，这种想法让我回到了床上。

我尝试分离，但我的妻子喊我，所以我就过去了。一会以后，我意识到自己仍然在灵态中。我实际上只是在灵态中起床了，但我一会以后才意识到。我回到了自己的房子中。

在房子中待了一会，我真的在床上醒来了，但快速重新进入了灵态。

我正准备第四次重新进入，在分离的时候，我现实中的妻子晃我的胳膊，让我起床，因为我已经过了平时起床的时间。

我不知道自己在首次进入灵态之前睡了多久。我记得那次有一个非常生动的梦，很正常的梦。我在几次灵态体验之间的时间段可能也睡着过，但是，我仍然记得这些体验，非常真实，所以我怀疑是否处于灵态。

为了体验延迟法，在首次醒来 1.5 个小时以后，我起床了（灵态很可能会在最后几分钟发生）。

**亚历山大·列列克夫**

**俄罗斯圣彼得堡**

在梦中，我总是通过巨大的跳跃来移动，通常要比袋鼠还远，有 100-300 码。这经常出现在我的梦中，我通常立即意识到自己在梦中。在一次跳跃中，我知道自己在做梦，还意识到自己能够降落在一个小池塘。同预期的一样，我正好降落在了池塘里，进入了水中（*批：*

*没有深化灵态*）。就在那个时刻，我发现自己处于肉身中，双手和头有一半卡在里面。

我有点担心这次尝试也会不成功，所以我立即尝试出体。我无法让头或双手出来，第一次的时候，我尝试围绕着身体中心线翻滚，尝试出体。然后我就滑到或落到了床上，但我没有感觉到疼。我爬了大约 1-2 米，然后感到可以返回。我开始触摸地毯以及其他东西，但我不确定摸到了什么，因为很黑，你瞧：在 20-30 秒内，我可能感受到了小猫首次睁开眼时的那种感觉。起初一切都很模糊，但随后开始出现画面，房间充满了光，颜色变得鲜艳生动起来。我努力尝试抑制兴奋之情，让我惊奇的是，我做到了。

我围着公寓散步，心想应该做什么（*批：没有行动计划*）。我意识到没有太多的时间，然后决定同一位能够回答我问题的老男人谈话。我决定在公寓的大门后面有一位全能的老男人。当我打开的时候，他真的在那里，半秃头，60 来岁，穿着灰色的外套，正在等我。我问了他这个问题："我接下来应该做什么，才能经常进入到灵态中？"但是他开始告诉我他小时候如何被强奸的。其实，他已经不是一个老男人了，而是一个老女人。我不太想听她这个故事，因此，我试着离开她，说我们稍后再聊。但这个老女人很顽固，我不想冒犯她，因为我想这是非同寻常的灵态，有自己的一套规则，也就是当你问一个老女人问题的时候，你应该谦虚，并听完整个故事（*批：错误的逻辑*）。

我和她一起来到了我公寓的厨房。电话突然响了。我被吓着了，因为我公寓的电话响了，会被弄醒。但这种感觉很稳定，我停止这样想了。然后，我和这位女士想要在厨房做些东西。她说我可以在不使用煤气的情况下加热煎锅。但我决定尝试一种技巧，就是将双手放一起，并向双手吹气，然后我回到了自己的身体（*批：没有尝试重新进入灵态*）。

**丹尼尔**

**罗马尼亚比斯特里察**

我将闹钟定到了凌晨 5 点，在半夜睡觉了！闹钟响的时候，我关掉了闹钟，然后在 5 点 10 分的时候起床，来到厨房，吃了些东西，吸了根烟，然后怀着*意向*回到了床上。

所以，我不知道我如何再次进入到了灵态。我想我醒来就进入了。

我记得自己在一个奇怪的房间里，我的眼前很模糊。我记得这个地方颜色非常丰富。我大声喊："我需要看得清楚一些"。然后不断重复。当我喊的时候，我发现自己看着房间里的墙。在几秒钟以后，一切都像水晶一样清晰，就好像蓝光光盘里面的画面。

我用拳头打墙，借此进行深化。同其他时候一样，我看到自己的拳头进入了墙内，我感到非常不可思议。就好像墙是由橡胶做成的一样。我看到并感到自己的拳头如何进入到了墙内。这面墙甚至改变了颜色：从黄色变成了淡蓝色。我是一个没有行动计划的人。即便我有行动计划，在灵态的时候，我也想不太起来。

所以我找到一面镜子，看着镜子中的自己，一切都很正常。然后我闭上双眼，想要看到自己的肌肉变大。当我睁开眼的时候，我的胸肌看起来非常大，但看起来是一个 70 岁老人的胸。我想："发生什么事了？"

我再次闭上眼，想着自己的目的，这次更加的强烈。当我再次睁开眼的时候，令我惊奇的是，我有点像迪塞尔：大胸肌、明显的轮廓、强壮的胳膊等。我对自己说："见鬼，我看起来太可怕了！"

所以从那个时刻起，我觉得自己可能要失去灵态了（*批：没有维持灵态*）。但归根结底，这很棒……

**罗宾**

**澳大利亚**

我一睡醒就立刻尝试滚出。但没有效果，我尝试让大脑疲劳，但也没有作用……所以我进行幻影摆动，我不确定摆动身体的哪个部分，只是某个部分，其实任何部分都可以，因

为我坚定地要分离。

有效果了，我感觉自己向上向前移动，然后我感到自己似乎被卡住了，我想："我要站起来——他们说当你被卡住的时候，就对了。"我立即站了起来，我的双腿从膝盖以下的部分穿过了床。离开身体，感觉很好。整个分离动作有一种轻微、活跃的刺痛感（就好像在《星际旅行》中他们进行传送的时候会说"传送我吧，史考提"。）

我移动到床边，但无法睁开双眼，我对即将看到的东西感到一丝的焦虑（兴奋），我开始触摸周围的一切东西：墙壁、床以及床边的凳子。然后我睁开了双眼。

我立即在脚部感到并看到了一个黑色的小暗影。我知道这是"沙皇"，我母亲喂养的蓝色俄罗斯猫。尽管它当时不和我一起住，但我知道就是它。当我从房间出去的时候，我看了一眼躺在床上的自己的身体：我的嘴稍微张开，我能听到自己轻轻的打鼾声。我不想直接看自己的身体。

我非常兴奋，想要出去。我走进了起居室（*批：没有行动计划*）。我的左边是一头小山羊、一头绵羊以及几只黑褐色的鹅。我很高兴在起居室看到它们。我感到"沙皇"又跑到了我的脚下。

我被窗户外面的事物吸引了。我看到了丰富多彩、快速转动的嘉年华游乐场。颜色没有我期待的那样绚烂，但当我直接看着的时候，它转动得更快了。天空中有很多鸟儿，从我的头顶飞过。非常超现实。我似乎感到了自己在观看《侏罗纪公园》时鸟儿飞过的场景。

回到起居室以后，动物已经消失了，但我注意到地毯上有潮湿、邋遢的禽粪（讨厌的鹅！）。我看着自己的手，它不太正常。一半是自然的肉，另一半有点像模制的肤色塑料，就好像《歌剧魅影》中魅影戴的那个面具中用的塑料。我没有被吓到。我只是想："噢，这很有趣。"我接下来的想法是："我要让自己的手指穿过自己的手掌。"我做到了，然后快速移开了，心想："喔！成功了。"这一次我也没被吓到。

我来到了厨房，好像那里有窃贼。在长椅上到处都是被损坏的玻璃品和陶器。我再次认为是那群鹅弄坏的。然后我转向冰箱，看到在地板上有一面坏镜子，心想这面镜子来自哪里。冰箱门半开着，我打开了，看到装蔬菜的柜子前面有镜子，而且已经被打碎了。我打开了冷冻门，看到大约 8 杯冰淇淋（外面卖的那种，有点类似于可爱多）。它们的盖子已经被打开了，粘稠的冰淇淋弄得到处都是。这是那群家禽干的吗？

我回到了起居室，看到了比以前更多的禽粪。我很困惑，不知道如何打扫干净。

我随后听到外面有人，然后就通过窗户向下看（我住在楼上）。

外面有六个人，穿着黑蓝色的工作服，在下面说话。其中一个是一位女士，她不友善地看了我一眼，说了一些我听不清的话。我感觉受到了威胁，有些紧张，我等待他们从我的公寓底下通过，但他们没有出现在这栋建筑的另一侧。唷！（在现实中，我的公寓夹在两栋建筑之间，公寓下面有汽车和行人通道）。

我站在起居室和厨房的门口，决定飞，看看什么感觉。我围着天花板上升了几次。

现在站在起居室，思考接下来该怎么做。我有一些厌烦。我想还不如回到自己的身体（*批：错误的逻辑*）。我回到了床上，爬进了自己的身体。我在那里感到了一丝的凌乱和扭曲，但当我感到光滑和舒服的时候，我睁开了双眼。

**妮娜**

**澳大利亚布里斯班**

我醒了。这时候需要上厕所，但我忽略了这种需求。我感到轻微的振动，并强迫自己入睡。我知道自己处于灵态了。我能感到自己在移动，但这种振动却消失了。我心想："这很奇怪……好吧，滚出去吧"！于是我就这样做了！

我睡在丈夫旁边，但看得不太清楚。我的双眼似乎被粘住了，在尽力睁大了几次以后，我的左眼能够看清了，我看到地板上堆着枕头和毛毯。我想："它们怎么跑到地上了？？"

我尝试睁开右眼，但眼帘被粘住了。我用手尝试弄开眼睛，但就好像用胶水粘住了一样。我想：“如果我撕裂了眼帘，会怎么样”，但我知道我不会这样。然后，我意识到眼睛无法睁开的原因了，因为我没有深化！我闭上眼睛，疯狂地触摸一些可以摸到的东西。我触摸墙壁，丈夫双边的桌子，并敲打一切。我能够听到玻璃撞击桌子的声音。我打翻了一个玻璃水杯。我仍然看不到！我有些不知所措了，不知道该做什么。

然后，我记起来，在灵态的时候，我本来想要将头伸出*闭着的*卧室窗户，向外看，然后跳！（我的卧室在二楼）我兴奋地跑向窗户，将头伸了出去！*天啊！！我竟然做到了！太棒了！*

我跳了出去，在落地之前，我说：“我想要飞”。我起飞了，然后围着我的房子及周围的一切飞翔。*这种感觉非常的神奇！*然后突然，啪嗒一声，我从天上掉了下来！*太狂野了！*

我再跳，但没有起飞，但感到了一种盘旋的感觉，然后就落下来了。我做了两次，在第三次的时候，我飞了起来。我向下飞到路上。我的右眼仍然看不到，我心想：“我想知道是否可以让天空下雨？”我说：“我想要下雨”，天空立即开始下雨了！当开始下雨的时候我的两只眼都能看到了。我擦干脸上的水。当我飞翔的时候，周围是美丽的雨滴！非常的安静，我不想结束。

但它却结束了，我发现自己坐在路旁，距离我的房子一个街区。我意识到需要去厕所了！见鬼！我醒了。

这是我一生体验过的最酷的事情——非常有趣！我迫不及待地想要更多出体体验——都来吧！

**波利斯·本德尔**

**俄罗斯莫斯科**

在睡着以后，梦中，我几乎立即有了意识。我在自己的公寓，站在走廊上。我很奇怪自己能这么快地进入到灵态中，我开始用双手触摸墙壁，测试它们的坚固性或真实性，也通过触摸强化灵态。我进入了房间（*批：没有行动计划*）。墙边有一张床，我的母亲在上面睡觉。我无法看清她的脸，只看到毛毯下她的身体。房间和走廊同真实生活中的完全一样。

在想我睡觉的母亲时，我突然开始感到一丝不自在。当我走到窗边的时候，我看到外面是一种奇怪的景象，类似于大灾难电影中的场景：一大片荒地，被损坏的房屋，古怪的建筑材料堆，水泥板，垃圾，到处都是爆炸坑，我在有的地方看到了人影。

在我面前的是一张全景图（窗户外的 180 度景象，在地面线处切断，同现实生活中自己公寓外的场景几乎一致），我害怕因此失去灵态，所以我回去触摸地板。同时，我的恐惧变得越来越强烈：其中包括想着自己睡着的母亲，以及窗户外面的景象。在几秒钟的时间内，焦虑变成了真实的恐惧，然后逐渐变成了恐怖和慌乱。我失去了认真思考的能力。我只有一个想法：我要回到自己的身体（*批：错误的逻辑*）。我狂奔回自己的床，突然发现自己躺在上面。我闭上眼，但无法理解自己在真实的身体内，还是仍然在灵态中。我的恐惧变得越来越强了，我半睁开眼，看到我的母亲从床上起来了。她看起来像恐怖电影的一个人物，明显对我充满了敌意。

我想要消失，分解，然后醒来！我疯狂地想要想起从灵态紧急逃脱的技巧，但效果不好：我尝试呆住，放松，从手指摸到脚趾，以感觉同真实身体的联系。某些时刻，我以为自己做到了，心想：“已经获得了联系”！我睁开眼，但意识到我仍然在灵态中，我看到房间已经变化了，现在到处是垃圾。

我一直在尝试结束虚假睡醒，这让我快疯掉了。在一次虚假睡醒后，我起来了，看到母亲站在床边，仍然面露敌意，就像恐怖电影里的吸血鬼或僵尸，我被吓着了。此外，她还把双手伸向了我。

我仍然在不断地尝试呆住和摆动脚趾，这次没有睁眼，也没有检查自己在哪里。不久，

我开始冷静下来，但我无法感到自己真实的身体，灵态传出来的声音更让我确定了这个事实：我听到了窗外的麻雀声，而在现实中，现在太晚了，麻雀一般不出来了。

但是，麻雀的叽叽喳喳以及与此相关联的事物（例如白天、温暖、麻雀和太阳）可能对我帮助很大，并让我冷静了下来，我最终设法感受到了自己真实的身体，发现自己回到了现实世界中。尽管如此，在我起床后，我立即开始花大约半分钟的时间来验证自己不在灵态了，方法是，触摸各种物体，确定这些物体是坚硬的，而且感受到了各种身体感觉。

**萨莫**

sumer.phase@gmail.com

我所有的灵态体验都是自发的，都是通过清明梦或非常模糊的意识状态。这是我首次完全有意识的分离。正因此如此，我感觉非常有趣。

我从一次商业旅行中回来，下午 3 点带着眼罩上床睡觉。我尝试通过直接方法进入灵态，但却睡着了。我在大约 3 个小时后醒来，没有移动，但感觉已经完全醒来了（*批：没有尝试灵体分离*）。然后，冥冥之中有东西告诉我尝试移动胳膊——其实是我的幻影胳膊。胳膊开始和被子一起抬高。我感觉被子也盖着我的头（这不是真的），因此决定将胳膊抬得更高一些，以测试这是否是我的幻影胳膊，因为在有些时刻，如果真的是我的胳膊，那么将会有光从窗外射进来。但是，没有光，我意识到这是我的幻影胳膊。我尝试通过胳膊滚出。第一次的时候，部分分离。我再次尝试，并从床上滚了出来，我最后趴在了地板上。视觉几乎立即开始显现。我开始触摸地板、墙壁、窗帘，感受质地。然后我上升并开始拍手。有声音。然后，我开始探索我的房间（*批：没有行动计划*）。我经过了一面镜子，我看自己，发现镜子中的自己戴着黑色的眼镜，在大笑，而我当时没有笑。我来到一个房间，看到一个做成大鱼缸的漂亮隔墙。我看到隔墙后面有人，然后就去了那里，然后，就失去了灵态！（*批：没有维持灵态*）我再次尝试分离，也失败了。

我在灵态中的主要错误是没有注意到深化不够。我应该注意到在采用了深化技巧后，现实性没有发生改变，例如我拍手的声音较小，以及我在镜子里的奇怪影像。

**约翰·梅里特**

**美国休斯敦**

我已经成功体验过几次星体投射，但是持续时间不长，而且我也没有从自己的房子出去。我咨询了一位朋友，她告诉我，如果你距离身体太近，那么身体内会有一股将你拉回来的重力，她的做法是立即离开肉体所在的位置，消弱这种拉力。

所以在接下来成功的尝试中，我想让自己尽快离开我的房子。几天后，我有了一次星体投射，我当时记得想要从房子出去，我一起身离开床，就开始跑下走廊，经过了楼梯，来到了大门。我打开大门（至少我觉得自己打开了大门），然后跑出了出去。我做到了。在离开自己的身体几秒钟后，我就跑出了房子。我没有想到在外面应该做什么，我只是在院子里闲逛，然后上街了。我偶然向后看了一下房子，我发现在黑暗中有一双红色的小眼睛。这些眼睛也在移动！我能看到它（不知道是什么）也在跑，我害怕它在追我！我被吓着了，然后立即发现自己回到了体内（批：没有维持灵态，也没有尝试重新进入灵态）。

这次体验非常特殊，因为这是我首次能够离开房子，也是首次在出体时遇到另一种实体。

**阿列克谢·捷斯连科**

**俄罗斯莫斯科**

实际上，我当晚没有旅行计划，但当我午夜醒来的时候，我决定尝试进入灵态。我开始通过胳膊进行幻影摆动，但随后强大的困意来袭，我突然想到放弃尝试进入灵态，然后睡

觉。但是，我一直坚持使用胳膊进行幻影摆动。在实施这个技巧的时候，我没有感觉到平常那样的振动，我竟然睡着了，而且在做梦的时候也在继续进行幻影摆动。正因如此，我的意识显然没有完全入睡，我知道我在做梦。

我立即爬出了自己的身体。我看不到，意识不超过 50%，所以处于不太深的灵态中。为了维持灵态，我立即开始胡乱触摸周围的一切。这有帮助，我的视觉恢复了，虽然很黑。我随后发现自己在公寓内，我决定尽力深化灵态。在我实现了一个稳定的灵态后，我觉得随便吃点东西不错，于是走向了冰箱（*批：没有行动计划*）。

我需要补充的是，我当时在严格控制饮食，所以一直想吃一些甜的或油炸的。但是，当我打开冰箱的时候，我非常失望。冰箱里的食物很多，但全都需要烹调（生肉、鱼、莳萝等）。但是，在冰箱较低的架子上，有一瓶苏打水。我想都没想，就拿出瓶子，然后开始喝了。

这些感觉同现实中完全一样：我感受到了碳酸产生的泡沫，苏打水奇特的味道，以及水经过我喉咙的感觉。总之，一切都很真实，尽管我的胃部没有装满水的感觉，此外，这种水有些干。这听起来很有趣，但这种水的干燥感让我的整体感受有些不爽。之后，我意识到这可能因为我现实身体的嘴中可能很干燥。

通常，举例来说，如果在厨房或冰箱有糖果，我总是拿一大把，并在灵态旅行中吃掉它们。

在去过冰箱处后，我想要看一些有趣的东西。我决定采用创建物体和人的技巧，所以我闭上眼，将注意力集中在一个女孩身上，我当时非常想见她。我肯定了自己的愿望，当我睁开眼的时候，我将注意力放到了我侧边的区域。当时空气中出现了雾气，然后，我期待的人从空气中显形，并活跃起来，似乎是完全自主的，而且具有完全自由的意志，她说话的方式同现实中一样，行为方式也一样……

**多德·斯托沃西**

**美国温图拉**

我将闹钟定到了 6 个小时以后，但我睡了 5 个小时后就醒了，然后开始振动（*批：没有尝试灵体分离*）。让大脑疲劳，这是办法很有效，振动越来越强烈（*批：没有尝试灵体分离*）。当振动变得强烈时，我告诉自己，如果我听到任何小孩子进入房间或感到床晃动，那么这不是真的！因为我已经被愚弄了很多次。

我的身体开始放松，并且开始漂浮，在我还不知道的情况下，我已经出来了！不必再分离了！

我的脖子自四月以来就一直不好，在过去的两周，我的目标是在灵态中做一些事情（我的灵感来自于 obe4u.com 论坛的一条帖子《在灵态中痊愈》）。我想要尝试某种手动刺激，但我无法看到床上的身体。相反，我注意到我的嫂子和我的妻子一起睡在我的床上。

我想在灵态意外终止之前实现我的目标。因为我看不到自己的身体，所以想到了迈克尔说的吃药片。我对胡乱吃药片很担心，所以我首先进行了一次现实检查，然后大胆试一下。

当我醒来的时候，我感到了颈部有奇怪的刺痛及振动，而且我今天感觉很好！！我可以说已经改善了 20%！太棒了！

**多德·斯托沃西**

**美国温图拉**

我睡醒了，感到手脚有一种异样的感觉。我还注意到，我睡在了婴儿床上，就像曾经做过的大多数梦一样，我想不起来刚才梦到了什么。同时，我感觉有人站在我的床边。这是一种奇怪的感觉，这个人的存在使我的问题变得清晰起来了，所以我把手穿过墙壁，只听“嘭”的一声！我现在意识清明了。

所以我抓住了 7 岁大的儿子，把他放在我的肩上。告诉他我们要去飞行。我跳起来，但

是什么都没有发生。所以我决定步行穿过墙壁。我这样做的时候，一切都变成了黑色，我知道我正失去灵态。我摩擦双手，耐心地等待灵态回归。使我惊奇的是，灵态真的回来了！我已经能够恢复之前的灵态，但在此之前，已丢失的灵态从没有恢复过。所以我决定这次不再做任何事情，直到我能够让灵态变得稳定为止。我又摩擦了几次手，一切都变得如此生动了！我的儿子还在我的肩上，我决定穿越这堵墙，我轻轻地飘落到街道上，啊，感觉真棒！我又做了一次巨大的跳跃，然后再次慢慢地飘然而下（*批：没有行动计划*）。一切都消失了，我再也感觉不到任何可以摩擦的手了，所以灵态结束了（*批：没有维持灵态*）。

我听说有人在灵态结束后静静地躺着，就能够重新进入，但我做不到这一点。

**马修 • 史阿**

**加拿大**

我当时在做梦，快要结束的时候，在回到床上的过程中，我能感到意识在变化（*批：没有尝试分离*）。我尝试摩擦双手，我决定再摩擦一下我的脸。我开始感到了真实，所以加入了更多的动作。然后，我尝试起身。在尝试起身后，我立即怀疑这是否是真实的世界。不管怎样，我一直在尝试。我必须付出很大的努力，但最终，我让自己离开了床。

我无法睁开双眼。我尝试用手强迫睁开，然后看到了一点光。然后，我想起来有时候如果没有视觉，那就需要做一些基础技巧。我开始感受墙壁，很快，我的视觉开始出现。在这个过程中，我能够听到一个认识的女人在向一些人发出命令。当我的视觉出现的时候，她就走了。我来到了弟弟的房间，而不是我自己的，但房间完全变了摸样。这里到处都是穿着狩猎制服的人。我走进了一个房间，那里有一张桌子，一个我认识的女孩在桌子后面（*批：没有行动计划*）。她看起来负责这里发生的事情。我们聊了一会，然后有人进来了，在一个大袋子里装了一个死驼鹿。非常奇怪。

我继续向别处走去，但不知道如何到达那里的。这是一个很大的房间，架子上到处都是录像带，有人在弹钢琴。我认为他们演奏的是犹太音乐，这里到处都是人，都在聆听。我们走进了另一个房间，有人开始跳舞。我开始同他们一起跳舞，只是四处游荡。大家都来到了这个房间，看我们跳舞，或者干脆同我们一起跳舞。我开始失去灵态了，能部分感受到自己躺在床上。我四处摸索，希望自己回到灵态，但太晚了。我能感受到床沿。我尝试再次出体，但没有效果了。

**马修 • 史阿**

**加拿大**

我的第一感觉是，自己躺在床上，但同时，我感觉这是一场梦。我能够听到电视里的游戏之类的节目，所以我的头脑很清醒。我让自己放松，知道我自己处于梦中或即将处于梦中。突然，我进入了灵态中。我来到一个类似我们镇的地方（但外观不一样），并降落在了一片草坪上。我四处走，感受草以及我做的其它事情。当我穿过马路的时候，一辆大型汽车过来了。这辆汽车撞到了我，把我撞倒了，但幸运的是，我没有受伤。我感觉自己像在看电影一样。感觉好极了。突然，我想到了我的计划。

我真的很想尝试飞行，并拜访一些我认识的人。我跳了好几次，但是没有效果。随后，我再跳，开始能够飞一小段。突然，警察来了，把我拖了下来（*批：错误的行为*），说我是恐怖分子！我最后被放了，因为他们真的不知道他们自己在说什么，活见鬼。我之后回家了。我真的想再次尝试和拜访我的朋友，所以我穿上鞋去了。此刻，我开始想我的肉身，所以我立即停止想这个，并继续穿鞋。

我走了出去，随后我开始想我周围世界的模样。我注视着房子后面，这里通常是一些山丘。它们现在很大，而且绿油油的，而不是光秃秃的。我感到很有趣，我又四处看了看。现在，我的前院也有山丘了。当我注视天空的时候，我看到了让人震惊的东西。上面有很多月亮，

它们具有不同的形状和大小，颜色也不太正常。一些是灰蓝色的。一些是椭圆形的，一些是圆形的。景象非常的壮观。此后，我继续去拜访我的朋友。我开始沿着路走，不断地尝试飞行。

这时候我的弟弟出现了，我告诉了他自己在做什么。他建议推我一把。我告诉他，这样做可能会最终伤到我自己，所以他没有那么做。我一直在尝试。当我看到一些人来到路上的时候，我甚至从他们的头上跳下去。我想我最终放弃了。从那时候到我最终来到自己的房子之间，有一小段时间间隔（*批：没有维持灵态*）。我确实最终来到我的房子的时候，我们准备吃些东西。当我们坐在餐桌旁的时候，我突然醒了（*批：没有尝试重新进入灵态*）。经历了这样一个体验以后，在自己的床上平静地醒来，这种感觉很有趣。

**克里斯**

Chrille_pk@hotmail.com

我醒来以后，尝试分离，然后开始采用间接技巧。但什么也没发生……

我想起来要做循环，当我做到第四次循环并一直在强迫自己不要睡着的时候，我觉得自己听到了一阵哔哔声，所以我开始仔细听。我认为自己当时在卧室尝试分离，但记不太清楚。我进行了瞬间转移，突然发现自己站在一个商场里。

我隐约知道这是一场梦，但我的思想无法接受它，所以我处于半梦半醒的状态。但随后，“半醒”的我决定触摸地板以及我所看到的一切。这场梦现在非常的清晰。

我尝试喊一个人。我想：“在角落附近，我会碰见自己的朋友乔安娜”。当我走过的时候，我真的看到了她！她的穿着和平时不一样，但脸完全一样。我和她说话，同时赞赏这个生动的世界，并赞赏我认识的人们的生动投射。她随后看了我几秒，并亲了我！我震惊了，因为我对她没感觉。但是，在这里我的意识不再清明（*批：没有维持灵态*）……

**梅德·鲍洛特尼科夫**

**俄罗斯莫斯科**

在我醒来以后，发生如下的一切，然后就开始再次打盹。我侧躺着，正要睡着的时候，看到了先前梦中的一些模糊的画面。我的身体开始变得很重，我实际上已经感觉不到了。温和的振动产生了。我立即想起来灵态，就放松下来了……幻想当我感到自己出体时候的惊奇。在此过程中，我的心跳突然加快了。我出体了，发现自己漂浮在了空中（我仍然看不见）。所以我开始乱动我的胳膊和腿，在黑暗中旋转，尝试飞得距离身体更远一些。我上升碰到了某种坚固的东西（我认为是天花板）。我的双腿向左飘了下来，我认为自己现在垂直了。我开始摩擦双手，尝试看到它们。我的眼前渐渐清晰起来。

我最终看到了自己的双手。它们比现实中的小，而且看起来是绿色的。然后我了解了一下情况：我位于我的旧公寓内，但家具乱糟糟的。我开始触摸和仔细查看所有的事物。我的眼前非常清晰，要远远超过现实（在过去的两年，我得了很严重的近视）。很奇怪的是，我感觉我的眼睛是闭着的，但我仍然能够看到。我随后能够关闭我的视觉。我潜到了地板里（*批：没有行动计划*）。

我向下飞了一会。然后，我停住了，并打开了我的视觉。我处于外太空，看到了非常奇怪的行星。因为我恐高，所以我再次关掉了视觉，希望自己处于另一个地方，希望这个地方有一些固体东西，能够让我站上去。一会以后，我感觉自己站在了什么东西上面。我打开了视觉。我在沙漠中。这里放牧着一些奇怪的动物，到处都是鸽子，扑克牌筹码洒满了整个沙漠。由于某些原因，我知道自己在拉斯维加斯附近。我四处走了走，但当我开始四处看的时候，我的视野变窄了。到最后，只剩下了一个小眼，类似窥探孔，我开始摩擦双手，并看它们。在几秒钟以后，我的视觉恢复了。然后，一支鸽子向我飞来，想要咬我的腿。我开始跑，向鸽子踢沙子（*批：错误的行为*）。然后就结束了。我发现自己回到了体内，并睁开了双眼（*批：没有尝试重新进入灵态*）。

**亚安·格沃兹杰夫**
**俄罗斯莫斯科**

在使用计数技巧的时候，我想到了公园，在我前面浮现了一副秋日的公园景象。我尝试让景象变成现实，就好像我正在移动它的细节。在内部，我感觉自己处于一种适合进入灵态的状态，而且能够在第一次尝试的情况下，潜入到那个图景中。

我现在发现自己处于那个秋日公园中了，非常美丽。为了深化，我开始触摸周围的一切：树叶、树皮以及我自己的手。这种状态稳固了，我围绕着这座美丽的公园开始散步。这里到处都是鸟叫声，还有鲜嫩的叶子。

正如我先前计划的，我决定随机应变。

我脑海中出现的第一个问题是，我未来的家是什么样子的，我经常思考这个问题。我集中注意力，使用闭眼的方法转移到了那个家。

我发现自己位于一个美丽的房子附近。在现实生活中，我甚至做梦都梦不到这么美丽的房子。我朝它走去，一路上都在搓手，以深化这个状态。当我接近房子的时候，房子开始变化，而且按照我脑海中的想法，呈现出不同的样式。

然后，我围着房子转了转，注视了一会，还摸了摸家具，我心想这栋房子让我想起了美丽的宾馆，随后这座房子就变成了一座宾馆。它在我面前，就好像埃及大型海岸旅游度假村里的一栋宾馆。

我进入了这个庞大的宾馆。里面都是客人，我在他们中间穿过，同他们说话，因为好奇而摸摸其他人。然后，我来到了餐馆，看到有很多菜。我挑了几种。然后，我在宾馆内溜达，继续同沿途遇到的人谈话。

在我心里，我一直在问自己，现实生活中不久的将来会是怎么样，并尝试想出什么人或什么东西能够告诉我。我的妻子亚历山大出现了，我们都对我们不久的将来的情况感到好奇，因为我们非常有兴趣了解。我灵态中的妻子同现实中的配偶几乎完全一样，拥有相同的人物品质。

亚历山大提议我们尝试享受生活，并想象在海边可以做的一些事情。例如，我们可以玩玩宾馆水上乐园里极好的水滑梯。

我们来到最高处的水滑梯，真的非常高，以至于我的呼吸都变得急促了。我意识到，从这种巨大的水滑梯上滑下来，有助于维持和稳定灵态。但我完全不知道，为什么在下面没有一个入水的游泳池。我指出这可能不是一个好主意，因为太高了。但是亚历山大首先下去了，我也像个真正的绅士一样，紧跟着下去了。但随后，就如同我预测的那样，滑梯在距离地面 50 码的地方没有了。下面是沥青路。已经没有时间集中注意力并想象在滑梯后面有一个游泳池。我直接飞到了沥青路上。完全真实。当我仍然在飞的时候，我说着陆的时候会非常疼。我着陆的时候，我的脚边发出了砰的一声。疼痛蔓延到了我整个身体，尤其是我的小腿和膝盖。我随即意识到，在我降落之前，我已经通过想象模拟了这种疼痛，这种疼痛马上消失了。

亚历山大决定好好玩一下——她处于了一种痛苦但俏皮的情绪中。她发现了一种娱乐大炮，可以将我们射到大海远处。

她再次决定首先尝试，我紧跟着她。大炮将我们射出了 300-400 码。当我在亚历山大后面飞的时候，我非常害怕。为什么要去这么远的海？我们能够游回到岸边吗？

在脑海中，我总是将灵态空间与真实世界进行对比，可以说，二者通常是难以区分的。“我现在到底是在哪里？”尤其是当你问自己这个的问题的时候，就会形成一个非常真实的灵态。在这些时刻，唯一有帮助的就是深入分析情况，并想着自己的身体，但是这样做也有可能会让灵态意外终止。

她首先进入了水里，我紧跟着她。由于我下落的高度以及速度，我下潜到了很深的水中。我觉得我窒息了。我无法在水下呼吸，开始寻找亚历山大。我看到她在大洋深处，勇敢地向

下游。

我找到了感觉，开始集中注意力在水下呼吸。我成功了，但水的重量和深度让我疲惫。我向下游，想要抓住亚历山大。我们游得越来越深，艰难战胜了水压。我们下潜到了水下1500英尺。我被眼前的景象惊呆了，我的思想静止了，因为这里的一切同现实完全一样。

我们继续向下游，一些东西吸引了我们。我们向上游，离近点，看到了类似珊瑚礁中的一个洞。当我向下游得再深一些时，可以清晰地看到海床了。

我们看到了一条隧道，通往一个洞穴，我们游向了它。亚历山大看起来认识路。我在后面跟着她，不太确定我们要去哪里，但非常信任她。我们游进了这个洞穴，从它里面的水池钻了出来，进入到了一个充满了空气的空间。这个房间有窗户，就好像大鱼缸一样。我们可以到各种美丽的鱼儿游过这个海洞。洞穴里有四个女人，她们接待了我们，她们似乎一直在等我们。她们彼此挨着坐下，看起来是记者和主持人。

我坐下以后就停止移动了，开始淡出。我开始集中思考与我们的未来有关的问题，忘记维持这种灵态。

在新闻广播开始的时候，我就向她们提出了我的问题。然后，我偶尔想到了自己的身体，灵态意外终止了（*批：没有尝试重新进入灵态*）。我获得了大量的视觉信息，并随后浓缩成了多个事件和意象。

两周以后，我去真实世界的一个大宾馆度假，竟然看到了同上述灵态中发生的一样的场景。当然，并不是100%一致，但这次情况的整体景象在意义和重要性上完全一致。

**布莱德·巴斯德**

cabeludo@hotmail.co.uk

所以昨晚睡了四个小时以后，我醒了，做了一些小事情，去了浴室，抹了一点香水，然后回到了床上。当我睡着的时候，我注意到有时候能够意识到梦中的景象。当我感到足够强烈的时候，我立即起来，并离开了我的床。我现在处于灵态中了。

我处于完全的黑暗中，当我离开我的身体时，这经常发生，所以我开始实施深化技巧，直到我能看到。非常有趣的是：我有时候想要做一次出体体验测试，所以当天晚上睡觉之前，我洗了一副扑克牌，并抽出一张放到房间很高的地方（我当时没看那张是什么牌）。深化灵态后，我刚可以看到，就爬了上去，寻找那张牌。我看到是方块八。

之后，我跳出了我的窗户，并探索一个“灵态”花园。两个类似外星人的生物开车过来，掏出手枪对准了我，但我很快把他们打败了。我偷走了他们的汽车，并开车撞东西，玩得不亦乐乎。然后我产生了一次虚假的睡醒。我回到了房间，但以站立的姿势醒了，所以我立刻知道自己仍然处于灵态中。

这次，我决定尝试一些其他的内容，实现以前的愿望。这听来可能有一点疯狂，因为我同房间的植物对话了，我让它们长大一点，它们竟然填满了屋子。这看起来很壮观。然后，植物的灵魂竟然变成我的包，非常奇怪，他说话的方式有点像一个英国老人。我想不起来他说了什么。

随后不久，我醒了，我花了一些时间才想起来自己在灵态中做了什么，但一想起，我就跳起来，检查那张牌，看看是否正确。但事实是梅花八，所以花色是错的，但数字是对的！我仍然很高兴——即便我没有完全正确，但对我来说，已经足够了！

**布莱德·巴斯德**

cabeludo@hotmail.co.uk

我早晨6:30就醒了，做了一些事情，然后回到了床上。我没有使用任何技巧，但很难睡着，我觉得自己进入了睡眠麻痹状态，所以当我确定这个感觉是真实的时候，我从床上起来了，脱离了我的床（这已经成了我标准的出体程序）。在进行几次深化以后，我走出了

自己的房间，看到了自己在镜子中的影像：我戴着一顶帽子，这让我确定了自己处在灵态中，因为我很多年没有戴过帽子了。

所以我想重复用不同的方式重复以前的测试。我让我的妹妹写下三个数字，放到了她的屋子，看看我在出体状态下能否读出。我走进了她的房间，她的男朋友正在睡觉，我叫了几次他的名字，并试图告诉他我处于灵态中，但他似乎很困，没有反应。看这些数字，没有得到确定的结果，因为我可能深化得不够，不太稳定。总之，在告诉我妹妹这是灵态后，他们仍然可以做他们想做的，我跳进了地板中，找一个新位置。

我最终来到了一个古老的图书馆，并尝试进行一些深化，触摸一切，这种常规方法生效了。地板上有一张 CD，除了通过触摸进行进一步深化外，我还想使用更多的感觉，所以我舔了舔 CD。刚开始，没有任何感觉，但舔了几次后，就是我想象中的 CD 味道。这让我周围的环境变得更现实了。

昨天晚上上床前，我正在浏览一个有关光明会的非常有趣的网站，这个网站是由一些会员建起来的。我想在灵态中更好地了解他们，所以我喊出了：“光明会”。在我还没喊完的时候，三把椅子自己移动，成了一排，一个声音响起：“请坐”，我坐下了。图书馆的墙壁打开了，出现了一个舞台，很多穿着礼服的人开始表演和唱歌（同我期待的完全不一样！）。在开始后不久，我心想：“如果我只是坐在这里看，我可能很快会醒来”，你瞧，刚想完，我几乎就立刻醒来了（*批：没有尝试重新进入灵态*）。

也许心中想着醒来，所以我很快就失去了灵态？

我还注意到，如果我知道在灵态中要去做什么，通常会对尝试的时候将要发生的事情有一些预期。有很多次，我的想法都没有得到满足（我不是说比我期待的更好或更糟，但同我期待的完全不同）。在灵态中，我会按照自己的期望期待发生一些什么事情，但很明显，事实不总是这样。

**布莱德·巴斯德**

cabeludo@hotmail.co.uk

昨晚，我似乎经历了一个较长的灵态体验。我在凌晨 1 点入睡，当我睡着的时候，我的眼前开始浮现一些景象，最终，我发现自己在一个又黑又暗的房间内。我直接入睡，然后进入体验，似乎总是以这样的方式进行。此外，这感觉不稳定，我感到有无形的力量把我拖来拖去，好像要抓住我。

我不太幸运，一直无法采用感觉放大技巧来增强我在以前直接体验中的视觉，我决定去尝试一些别的方法。我按照普通的冥想姿势坐着，深呼吸几次。当我刚坐下的时候，这种“力量”很强大，我一直在四处移动，就好像暴风雨中的一叶孤舟，但经过几次深呼吸以后，这种力量减弱了，我的视觉增强了。我飞出了窗户，但很快又醒了，发现自己身处黑暗之中。

我意识到这不是真的醒了，我再次感到不舒服，所以我开始唱我最喜欢的鲍勃·马利的歌曲。我想起来一个穿着西装的男人，他“跟着我”，就好像我不属于这里，尝试把我带走一样。我尝试让他消失，但没有用，所以我走向他。他随后就好像一个气球一样，泄了气，然后掉到了地板上。

我所在的地方看起来是俱乐部，我问一个女人：“这种现实的真相是什么？”她说：“都是统计数据”。我有点困惑，所以开始四处走，尝试决定做什么（*批：没有行动计划*）。我想起了一个网站，曾经有人在上面发布了一些“测试”，其中一个是在门上画一个大标志，然后穿过它。这是俱乐部的另一个房间，有一个吧台，还有两个男人。其中一个看起来很忙（我认为他是经理），另一个坐在那里喝酒。经理经过我身边的时候，我让他给我讲点儿有智慧的东西。他说：“破袜子”！

我同另一个男人进行了简短会话，但想不起来说了什么。我走出这个房间，同一些人坐

在一起。我抽出一张纸巾，将它变成了一张酪饼，味道好极了，味道好的都让我想做爱了，所以我跳到了附近一个女士身上，当我们开始做爱的时候，我们开始在空中飞翔，我记得飞过了树林，当我们飞翔的时候，能够感受到树叶划过我的皮肤。就在高潮的时候，我又醒了，处于黑暗中。

我仍然处于灵态中，这次好像是在工厂里，有一个大型绿色机器，我不确定这是干什么的。灵态里的人告诉我，这需要一个特殊的齿轮才能工作；齿轮的名字很奇怪，我不知道什么意思。此后，一个朋友来到了我的房间，他很沮丧，我给他提供了一些建议。我告诉他，有时候你需要原谅自己，不要太苛责自己。这似乎让他释怀了。

我再次进入到了黑暗中，几乎希望我这次是醒来了，但是没有，我仍然在灵态中。我决定尝试自己醒来（我想这可能没用，但我会尝试），只是最终还是感觉到移动，并感到重新出现在黑暗中。我发现自己又回到了之前去的俱乐部内，此刻，我开始担忧，因为我似乎在灵态中的时间太久了。我走到吧台附近，问一个女人："如果整晚都处于意识清明的状态，那么感觉上会有多长时间？"我随后意识到，这是一个愚蠢的问题，因为灵态中的时间很难确定。我重新问了一个问题，问我什么时候可能会醒来，她说"今天某个时刻"。不久，我就醒了。

这次的灵态好像持续了很长时间，还发生了很多我没有写下来的事情，有的已经忘记了。当我最终醒来的时候，我看了一下时间：凌晨 1:43。我只睡了 40 分钟，但感觉像是睡了更长时间。我尽力尝试回忆，我想随后写下来，但我不想吵醒我的女友，所以我决定不这样做了。

**阿林多·巴蒂斯塔**

**英国伦敦**

这是我的第一次出体体验，其中我似乎能看到同原来一样的真实世界。我看到自己和伴侣躺在床上，一切都是如此的清晰。我有一种被弹出身体的感觉，我听到了一种声音，类似于石头撞击水桶内部的声音。我看到白色天花板快速接近我，当我想我会被撞进天花板的时候，我减速了，正好没有碰到。我一直没有待在一个地方，一直在移动。这种移动是渐进的，就好像围绕着空间框架在移动，希望这对读者的理解有所帮助。然后我能看到卧室的一切。我在天花板附近，我感到很兴奋，并以惊人的速度四处乱跳，其实没有触碰到任何物体。

我想近距离查看我的身体，我立即发现自己就在自己肉身的旁边，就好像是通过瞬间移动一样（*批：没有行动计划*）。非常奇怪。最初，我感觉就像自己只是一个"漂浮的头颅"，但看到我真实的身体后，我开始寻找我的新身体。突然，我看到了自己的双手和胳膊，但都是透明的。在我的新肢体内，我能看到移动的方式，还可以看出像透明的血管一样的东西，里面还有看起来是液体的东西在流动。但是，这不同于我在人体解剖书中看到的插图。

我随后从我的卧室窗户飞出，看到了外面凌晨的景象。我在距离地面 15 英尺的地方盘旋，当我移动的时候，我看到邻居窗户有一个小姑娘在看我。我向她飞去，我有一些困惑，因为她能看到我，我问她："你能看到我吗？"我好像没有用嘴提问，而是通过思想形态将这个问题抛给了她。她摇头表示否认，所以我就飘走了，然后回到了自己的房间。当我醒来的时候（*批：没有尝试重新进入灵态*），我心想："这是一个感觉强烈的清明梦吗？它同我所知道的现实一样吗？"

毕竟，我认识我的邻居们，从来没有见过那个小女孩（她看起来大约 5 岁）。然后，在接下来的几天，我注意到邻居的女儿们有很多朋友，她们看起来在这里过夜了。在某一天，我的伴侣带我去了炸鱼薯条商店。在路上的时候，我去了以前我们本地的浸信会教堂。我看到邻居正在和一些人在外面说话，突然，我看到了那个小女孩！她和其他小朋友从教堂跑出来的时候，她是真实的。当她和朋友们围着大人玩的时候，她没有看到我。然后，我意识到，这可能是我第一次用自己肉身的眼睛看见她。但怎么会对她有一种视觉记忆呢？

**阿林多·巴蒂斯塔**
**英国伦敦**

我和史黛西陪孩子们在公园度过了难忘的一天，我们在凌晨 12:30 上床睡觉。我喝了一杯牛奶，吃了几块巧克力全麦饼干。我很累，所以很快就睡着了。我在凌晨 3.50 醒来，然后去上厕所。我的睡眠惯性非常强，我觉得现在是进行出体体验的最好时机。我躺下来，感受着自己的重量，放松自己。很快，我进入了一个熟悉的清晰状态，嘶嘶的脉搏声又回来了。我记得当时在想，这也许是启动了“松果腺引擎”，它一直在加速，各种呼啸而过的声音犹如过山车一样。接下来，我感到同一切都分离了，但我仍然意识到我躺在床上，虽然看不到。

突然，我听到了很多声音，就好像在我的大脑中打开了一台收音机。我无法理解他们在说什么，但音频里主要是一个女性声音，就好像在演讲一样（*批：没有尝试灵体分离*）。演讲的主题似乎是认识自己，有一句话打动了我：“‘我’是认识的中心；因此，我们是认识的所有中心。”随后，这个声音开始泄露关于现实的一个大秘密，这让我体验到了一种顿悟，虽然我想不起来说的是什么。这种声音变成了窃窃私语，并淹没在了乐队和掌声里。接下来是一阵猛烈的振动，随后，我似乎通过自己的意愿，已经同身体分离。

眼神模糊，但是我能分辨卧室的环境（*批：没有深化灵态*）。我升到了半空中，对着墙上的镜子，镜子看起来是灰色的，完全没有反光。我穿过了它，因为我想看到玛姬，也就是史黛西去世的祖母。接下来很不寻常，当我跳进走廊的镜子里时，我没有像以往一样穿过黑暗空间。相反，我快速经过了树梢、屋顶、道路及车辆。当我停住的时候，我看到自己站在地面，沿着满是垃圾的小路快步滑行，当时是明亮的白天。周围的环境比较阴暗，我尝试通过思想让它们变亮，但是没有效果。在偶然情况下，我瞬间转移到了另一个地方。

起初，我无法确定自己在哪里，因为我一直在横向飞驰，从一个表面到另一个表面，无法在特定的位置上固定。在一个看起来是大型浴室的天花板附近，我试图减速。我看到了一个小女孩，大约有 8、9 岁，位于一个都是脏水的浴盆中，她左摇右晃的脸刚能伸出来。我能看到她在呛水，还看到很多头发，直到她的头完全被淹没。一个怒气冲冲的男子进入了房间，他很高，矮胖，他的头发很短，很黑而且朝天竖起。他睁大双眼，非常愤怒，他用揣子将孩子的头按在了水中。这两个人都没有注意到我的存在。这种体验的气氛非常紧张，当我见证这场暴行的时候，我几乎处在了战斗或逃走模式。

我的视野瞬间改变了，我似乎出现在了浴盆中。这个房间跟以前的一样，但是灯光不同。那个怒气冲冲的男子出现了，并走向我。下意识地，我上升到了天花板上，并向下看，我看到一个裸体男孩出现在了浴盆中，因为恐惧而尖叫。这个男人残忍地将男孩淹没到了水里，而且当他这样做的时候，他还因为男孩所做的事情而责备他，还说男孩是某种怪物，还列出了原因。他把男孩按在水里，用手摇晃。这个男孩试图挣脱，但没有用。当我试图了解接下来发生什么的时候，我的身体开始不受控制地在房间移动。

在睡眠麻痹中，我重新获得了身体意识，希望我刚刚的体验只是幻想。我的头又发出了嘶嘶声。我听到了头内更多的声音，它们好像是古典音乐会间歇的对话声。我再次分离了，但这次，来到了一个黑暗的环境。我希望看到玛姬，我感到左右两侧都有手抓着我，要将我带到某个地方。我看到前方有灯光，并发现自己处在了一个清新的环境中。明亮的颜色，形成了一个超现实主义景象，其中还包括在森林中的罗马废墟。我开始在这里寻找玛姬，但是却遇到了一个秃头的黑人。我问他是谁，他说自己叫斯茂或若昂菲戈。我们用葡萄牙语交流。我问他我们在哪里，他说我们一直在同一个地方。我们之间的对话随后变得更不清晰且朦胧。我不时地想起，他能说出来我的想法，我也能说出来他的想法。就好像我们有某种联系。我不确定是否能够控制他的讲话，或者我认为他所说的，有时候是巧合。

当我再次获得身体知觉的时候，我听到了温和的雨声，我的身体感觉到很冷。现在是上

午 7:30。

**梅德·普拉尼克**
**俄罗斯莫斯科**

晚归以后，我们溜达到了一家店，店名叫“魔法石”。我们买了一块德鲁士族饰品（在岩石或矿物质表面镶嵌着众多小水晶，我们买的是紫水晶）。按照我女友的说法，这块石头能够帮助我们“进入梦境”。若要实现这个目的，只要将这块石头倒立着放到床头，然后去睡觉。我们也这样做了。我们必须在第二天起得很早（大约早晨 5 点），以进行一次短程旅行。因为，我们的时间不多，但我仍然尝试“进入”自己的梦中。我在某个时刻睡着了，但继续梦到自己躺在床上，尝试进入，想要离开自己的身体。就在那个时刻，我感到一道光射中了我的后背，这是一种生命能量。我甚至尝试增加这种感觉，心想：“好极了，它来了，行动吧！”它加强了，现在感觉脊柱里有上下流动的光波（*批：没有深化灵态*）。这是一种独特的感觉，让人难忘，穿过了我的身体。这种感觉其实不是那么的舒服，我这时候想起来：“我现在知道为什么有意停止，不进入灵态了。”但是，已经很难回头了。在某个时刻，我升了起来，几乎没有时间回头看看睡觉的地方。

我很快发现自己来到了一个宽阔的房间（*批：没有深化灵态*）。它太大了，以至于我能清晰看到的唯一东西就是我附近的那扇墙。房间里还有一些人。他们都想找我要东西，还使用一些愚蠢的借口，想要接近我。我让他们“走开”，并尝试把他们赶走。我当时只有一个想法：“我需要找到我的女友”。我尽量尝试，想要想起我们曾经睡觉的地方，但是我一直想不起来。不同的人一直在打扰我，其中一个非常执着。某一个时刻，他甚至认为我能够使用拔塞钻帮他打开一瓶葡萄酒，我想：“为什么不呢？我从来没有尝试过在灵态中品尝葡萄酒”，我将酒瓶放到了嘴边。葡萄酒尝起来很有趣，很像掺水了的黑莓酱，里面还漂浮着一些果肉。这瓶没有喝完的葡萄酒不知何时从我手中消失了，我继续尝试离开那间屋子。

我能找到唯一可以深化的就是那面墙，它的结构很奇怪，是由木板做成的。它是白色的，看起来涂了含油涂料（它让我想起了厕所）。正当我准备将头伸进去的时候，一个很庄重的警告响起：“……这是一个大门，未经邀请的客人能够闯入……”我不再急于从那里爬进去，而是从内墙上拿下了一小块黑色镜子。我对着自己的影像玩了一会（当我移动头部的时候，里面的影像有时候不一致），但这些四处乱走的人像胶水一样黏住了我。我随后决定找点乐趣，开始和这些人一起向镜子里看，每次两个人。但是，镜子里的影像同他们的外表非常不同。我很快厌烦了这种游戏，并让所有人都走开。

我最终决定走出那栋建筑，集中注意力寻找我们可能睡觉的地方。我偶然打开了一扇门，但是很失望。在另一侧，只有陌生的户外场景。外面看起来快要天亮了，最黑暗的时候。大街上只有一种汽车。我开始注意停在路边的车。这些汽车的外观非常有趣。突然，一辆汽车在大街上转弯，并朝向了我。这辆车朝我开来，我能看到一位有趣的女士在开车。她穿的衣服大都是绿色的。我们交谈，我始终觉得她说话带着书卷气，就好像引用 19 世纪文学中的某个人物说的话。我告诉她：“现在，你所说的一切等等……”她看着我，我注意到她的眼睛很奇怪。她的眼睛里是绿色的瓢虫，而不是正常的瞳孔。我意识到我要回到现实中来了（*批：没有维持灵态*）。

我醒来了（*批：没有尝试重新进入灵态*）。我意识到我侧躺在床上，拉着女朋友的手。她也突然醒了，并开始分享她的体验……

**娜杰日达·马斯洛娃**
**俄罗斯莫斯科**

就在灵态发生的那天晚上，我们已经有点筋疲力尽了，因为我们必须在第二天很早就起床，以进行一次远程旅行。我们害怕睡过。我整个晚上醒了好几次，最终决定采用夜间睡

醒的方法来进入灵态。

我成功地“离开身体”了，我在沙发床上站了起来（*批：没有深化灵态*）。我没有离开所睡的房间，但我发现，墙上有两面现实中不存在的镜子。我看向其中一面镜子，发现我穿的衣服同睡前的不一样。我随后想起来了我的“固定观念”——将我的男朋友弄进我自己的灵态体验中。我来到了他睡觉的睡椅，用胳膊把他拉起来，将他带到了镜子前。我当时想：“这样他就有可能在我的灵态中在镜子里看到他自己并变得有意识？”

我们站在镜子前，我看到我们的影像开始消散。我意识到这次还没有成功，所以我让他走了。但我下决心爬到镜子里，以进行传送。我站到了桌子上，将我的手放到了镜子里，头部开始首先移动。我突然意识到，镜子“关闭”了——这里什么都没有，除了黑暗以及后面的一扇墙，因此，我无法将自己传送到任何地方。我随后选择采用“翻滚”的技巧。我开始旋转，幻想我在一次灵态旅行中最爱的桦木林。我真的想再去一次。

我不断旋转，但无法进入森林，即便它就在我的眼前，非常生动。我无法及时停住。最后，我降落在了母亲的公寓前。在地面有一个毛绒玩具兔。我用手捡起来，确定自己是否失去了灵态，我摆弄它，以留在灵态中。然后，我看到了墙上的另一面镜子，决定看一下镜子中的自己。我看了，但是镜子中不是我，而是一种模糊不清的生物，有点像鬼。我甚至有点害怕了。这种恐惧导致我回体（或者是我仍然处在灵态中的时候是这样想的），我手里仍然拿着毛绒玩具。

我发现自己躺在床上，但我没有放弃。我决定尝试另一种方法，让我的男朋友和我一起处于灵态中（毕竟，独自在大街上散步，也很孤独的！）。我抓住他的手，开始从床上滑出。我们真的掉到了床下，但悬浮在空中。即便我们睡觉的房间很黑，但在我们下落的过程中，我们周围一直有日光。一切都很明亮，比我刚刚体验的要亮得多。我确定，我已经成功地把他拉到了我的灵态中！但是我随后看到，挽着我的胳膊竟然不是他的。我向下看，发现自己抱着另一个男人。

他看起来和我的男朋友有点像，但他的脸看起来更老，而且有一点不同，他的头发更长，还有一个马尾辫。我把他推开，然后问他：“你是谁？”他说：“好吧，我已经告诉你我叫什么了。或者你刚才是预见未来了吗？我冷静了下来，告诉他：“我需要一件连衣裙，我不想半裸着来回跑。”他说：“那我们去买一件吧。”我转过去，看到了一家商店。我们进了商店，实际上，我们的双脚是离地的，我们飘进了这家商店。一个白黑混血的店主接待了我们，他向我展示了货架上挂着的所有连衣裙。我很高兴！我走向货架……立刻发现自己回到了身体内（*批：没有尝试重新进入灵态*）！

很遗憾，在灵态中没能至少穿上这些可爱的连衣裙！

# 第三章 著名练习者的经历

下面将要呈现的是在出体这一领域中最著名的图书作者和研究者的经历，他们是：茂顿、拉伯奇、门罗、卡斯塔尼达、布鲁斯。但如果将他们的经历与前一章的一些人进行比较，你会发现那些没来头的谦虚的新手比他们所有人——大概只有拉伯奇除外——更理解如何使用各种技巧来控制和应用灵态现象。

原因很简单：无论他们的理论是什么，多亏了他们打下的基础，我们现在才能掌握这些知识。毫不夸张的说，他们的成果在当时的年代是革命性的。而我们现在生活在一个完全不同的时代，拥有先进的理论和技术。有一天我们先进的理论同样会过时。

为了使读者练习独立分析的能力，便没有点出这些经历中的错误。请将本书前面的分析作为指导，鼓起勇气，梳理这些权威人物的经历，找出当代理论所认为的最典型最普遍的错误：

*——没有尝试灵体分离；*

*——没有深化灵态；*

*——没有行动计划；*

*——没有维持灵态；*

*——没有尝试再次进入灵态；*

**希尔文·J·茂顿**

**《星体投射》（1929 年）**

几天之前，我大概在早上六点钟醒来，大概躺了 20 分钟没睡。然后我瞌睡得又睡着了，梦到又来到了原来做梦梦到的地方，那次是开着节拍器入梦的——我曾在实例中给你讲过。

我梦到我的母亲正坐在一个摇椅上，她对我说：“你知道你正在做梦么？”我答道：“天啊，我在做梦，对么？”这就给这个梦画上了句号，似乎一说出那句话，我就在床上的肉身中醒来。我意识清醒，但无法移动；我无法发声，无法抬起眼皮。这种状态大概持续了 3 分钟，而且我的整个身体，特别是四肢一直在抽搐。后来就突然恢复正常了。

大概两秒钟之后，突然有一声巨响——就像什么人用厚重的球棒敲击了床上铁制的部分。我“缩了起来”，因为这响声太大了，真吓到我了……要知道，我在这响声出现之前有两秒钟是完全清醒的。没有人在附近，一切都是在完全光亮的情况下发生的。这些身体表现都让我非常感兴趣，至少我以前从未有过此类体验。但是在那时，我从未主动尝试过；这一切都是自发到来的……

**罗伯特·A·门罗**

**《出体旅程》(1971 年)**

……我醒得很早， 7 点半出去吃早餐，然后 8 点半左右回到房间躺下。当我放松时，振动来到，然后有一种移动的感觉。不久我停了下来，看到一个男孩一边走，一边往空中抛接篮球。景象快速切换，我看到一个男人正努力把什么东西塞进轿车后座。这东西又大又笨

拙，我感觉像是一个带轮子和电动机的小车。男人扭啊转啊，终于把这东西塞到车子后座，甩上了门。再次快速切换，我站在一张桌子旁边。有一些人围桌而坐，桌上放满盘子。一个人在分发一种很大的白色扑克牌。我当时觉得很奇怪，为什么要在满是盘子的桌上玩牌，还惊奇于纸牌的超大型号和白颜色。另一次快速切换，我在城市上方，大约 500 英尺（约 150 米）高，寻找“家”。然后我认出了广播塔，记起汽车旅馆就在塔附近，即刻我就回体了。我坐起来四下看了看。一切都很正常.

重要结果：当晚我拜访一些朋友，就在阿格纽·班森夫妇的家。他们知道一些我的“活动”，我突然意识到早上的（出体）事件与他们有关。我问起他们的儿子，然后他们把儿子叫过来问他早上 8 点半到 9 点在做什么。他说正去上学。问得再详细时，他就说他在空中抛接篮球。（虽然我知道他，但是不知道他喜欢篮球，尽管这也可能是假设。）然后我说了往轿车里装东西的事。班森先生大吃一惊。就在那个时间，他说，他正把一个范德格拉夫发电机装进汽车后座。发电机是一台大而笨重的设备，有轮子，电动机和一个平台。他让我看了设备。（在现实世界中看到从第二身体观察到的事物时，感觉有一点诡异。）然后我说了桌子和大白纸牌的事。他妻子对这个比较兴奋。情况似乎是，二年来第一次他们全家起晚，她只好在早餐桌上分发信件。超大的白色纸牌！他们对这件事感到非常兴奋，而且我能确定他们不是开我玩笑。

在这次早晨对班森及其家人的拜访中，拜访时间与几个实际事件吻合。尽管有可能存在无意识动机，但应该是消极性的自我暗示的幻觉；并没有有意识的拜访意向。所报告的内容与实际条件相同……

**罗伯特·A·门罗**

**《出体旅程》(1971 年)**

……振动来得快而容易，无丝毫不适。当振动加强，我设法从肉体中升起，没成功。不管用什么想法或想法组合，我仍然被困在原处。然后我记起了翻滚技巧，就像是在床上翻身那样。我开始转身，同时意识到肉体没有跟着“转”。我慢慢移动，过了一会我就 “脸朝下”，也就是与肉体位置相反。到达这个 180° 位置时（灵态之外，反极性？），看到一个洞。那是唯一描述它的方式。在我感觉，它看起来像一个墙上的洞，那墙有两英尺厚，并向各方无限延伸（垂直平面上）。

洞的外围正好就是我肉体的形状。我触摸到墙，感觉光滑坚硬。洞的边缘相对粗糙。（用非肉体的手触摸。）洞那边 ——除了黑暗什么也没有。它不是一间暗屋里那种黑，而是有一种无限的距离感和空间感，好像从窗口望进遥远的空间。我感觉如果视力够好的话，我也许能看到邻近的恒星和行星。因此我的印象是，那是一个深邃的外太空，在太阳系之外，不可思议的遥远之地。

我谨慎地向它移动，抓着洞缘，小心地探头进去。什么也没有。只有黑暗。没有人，没有物质性的东西。由于全然的陌生，我猛地撤回。我往回翻转 180°，感到自己合入肉体，坐起来。当时正是明亮的白天，就像几分钟前我才离体。时间过去：1 小时零 5 分钟！……

**斯蒂芬·拉伯奇**

**《清明梦》(1985 年)**

……这是非常不同寻常且生动的一次体验，但我不知道是否还想再有类似经历。我很晚上床睡觉，很累，约凌晨 2 点。没有诱导的情况下，振动迅速到来，我决定先不休息，而是“做点什么”。（也许这就是休息。）轻易出体，依次快速访问了几个地方，想起了需要休息，就试图回体。想着自己躺在床上的身体，我几乎立刻就躺在床上了。但立即意识到事情不对。脚上有个盒子式的玩意儿，显然是为了让被单不挨着自己的双腿。屋里有两个人，一个男人，还有一个穿白衣的女人，我认出是护士。他们在床外不远处轻声交谈。



我最初以为是出了什么事，我妻子发现我昏迷了并把我送到了医院。护士、有消毒水味的房间以及床都说明了这一点。但还是感觉有什么事情不对。片刻之后，那二人停止谈话，女人（护士）转身离开房间，男人走到床近前。我有点慌乱，因为不知道他要做什么。当他弯下腰，温和但坚定地按住我两个胳膊，目光闪闪地看着我，我更慌乱了，最糟的是，我拼命想移动，但是动不了。就好像全身每一块肌肉都麻痹了。当他的脸靠近时，我内心在恐慌中挣扎着，试图逃开。

然而让我震惊的是，他俯身亲吻了我的两侧脸颊，而且我竟然感觉得到胡须；而他眼睛里闪光的只是泪水。然后他直起身，放开我的胳膊，慢慢走出房间。

在恐惧中我意识到妻子并未把我送到医院，这男人是个陌生人，我再一次来错了地方。我必须做点什么，但是所有能召集的意愿都没有效果。渐渐的，我觉察到头部的嘶嘶声，很像一股强的水蒸气或气流的嘶嘶声。基于某种模糊的认识，我专注于嘶嘶声，并开始搏动它，也即把它调整得更柔和、更大声。我让这搏动越来越快，一会之后它就加速成为高频的振动。我试着升离，并平稳达成。片刻之后，我返回另一个肉体中。

这一次，我很谨慎。我感觉了一下床。听到熟悉的声音就在屋外。当我睁开眼睛时，屋子很暗。我伸手到灯的开关应该在的地方，它就在那。我打开灯，松了长长一口气，我回来了……

**斯蒂芬·拉伯奇**

**《清醒梦》(1985 年)**

……这是一个大城堡的深处，我在一个有高高的拱形顶的走廊里走着，又停下脚步欣赏这雄伟壮观的建筑。

不知为何，对周围壮丽景象的冥视让我意识到自己正在做梦！因为我的意识很清晰，令人叹为观止的城堡看起来愈发壮丽，堪称神迹，我极其兴奋，开始在这假想的现实中探索我的“空中城堡”。我走出大厅，脚下感觉得到石头的冷硬，耳朵听得到脚步的回声。这迷人的奇景中每个部分都那样真实——虽然我非常清楚这都是梦境！

我虽然睡得很熟，做着梦，但我的能力却和醒时完全一样，这可能有些不可思议：我仍然可以清晰地思考，随意地记起清醒时生活的细节，并可依照清醒的思考自主行动。但这一切都不会影响梦境的真实度。不管这是不是个悖论，我确实在梦中醒着。

这时我发现自己位于城堡中的两条岔路前，我运用自由的意志，选择了右边那条，不久就来到了一条楼梯前。我很好奇这会通到哪里，便向下走，发现自己来到了一个巨型地下室的顶部。我站在楼梯的底部，洞口的梯子很陡，消失在远处的黑暗中。下方几百码处可以看到一个看起来似乎是喷泉的物体，四周有大理石雕塑装饰。我一下子非常想在这种流动的水中沐浴，于是立刻走下山。但不是用脚走过去的，因为在梦中无论想去哪儿，我都飞过去。我一在水池旁着陆，马上发现那个从上面看起来无生命的雕像，现在看来居然是有生命的真是诡异。

在喷泉的顶部站着一个骇人的大妖怪，不知怎地我马上知道，那是“喷泉的守护者”。我的所有本能向我大喊“逃！”但我想起来这恐怖的景象仅仅是一个梦。这个想法给我壮了胆，我将恐惧抛在身后，飞了起来，不是飞走，而是径直朝着那妖怪飞去。我一靠近，我们的身型就变得一样大，这就是梦中行事的方式。我们面对面，我可以直视他的眼睛。我意识到是我的恐惧造就了他可怖的外表，于是决定拥抱这个我一直想逃离的怪物，我放开心灵和双臂，将它的双手放在我的双手之中。随着梦境渐渐消散，妖怪的力量似乎流入我的身体，我醒了过来，充满了活力。我感觉可以迎接一切挑战……

**卡罗斯·卡斯塔尼达**

**《做梦的艺术》（1993 年）**

……我在梦中注视着一扇窗户，想试着看到窗外的景色，这时一阵似风的力量，在我感觉中像是一阵耳鸣，把我从窗户内拉到外头。就在我被拉走之前，我的做梦注意力被远处一件奇怪的物体所吸引，看起来像个牵引机，下一件我所知道的事是，我已经站在它旁边观察着它。

我完全觉察我是在做梦，我回头想找出原先的那扇窗户。但看到的是一个乡下的农场，看不到任何建筑物，我原想思索一下，但四周各式各样的农业机械吸引了我全部的注意力。我观察着剪草机、牵引机、圆盘犁、谷物收割机、脱粒机，应有尽有。我忘掉了原先的梦，那时我想要的是熟悉四周的景象，看见在远处有着像广告招牌及电线杆的东西。

当我把注意力放在那广告招牌的一刹那，我便已经在它旁边了。那招牌的金属结构令我感到畏惧，它本身是一个建筑物的照片，我读上面的文字，原来是一个旅馆的广告。我有种奇怪的确信，我是在奥瑞岗州或北加州。

我寻找梦里其他的事物。远处有山，不远处有些青绿的丘陵，在上面有大概是加州橡树的树丛。我想要被拉到那些丘陵上，但却被远处的山峰所拉走，我相信那是塞拉山脉。

我所有的做梦能量都花在那山脉中。我被所有可能的事物所牵引着。我真的在塞拉山脉中，我从峡谷跳到岩石、树丛及洞穴中，从山谷跳上山峰，直到没有力量再集中做梦注意力于任何事上。我感觉自己失去控制，最后，剩下的不是景象，而是黑暗……

**卡罗斯·卡斯塔尼达**

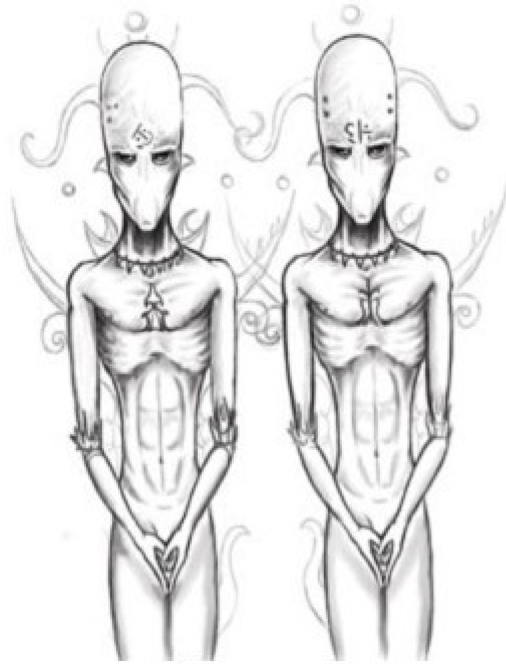
**《做梦的艺术》（1993 年）**

……在那时候，似乎任何有关做梦的突破都是突然地发生，没有一点警告，无机生物的出现也不例外。它发生时，我正梦见我童年时认识的一个马戏团，像是在亚历桑那州群山中的一个小镇上，我开始注视人群，带着一直都有的模糊希望，想看到那次唐望使我第一次进入第二注意力时所看到的人群。

当我注视人群时，我的腹部感到一阵紧张的抽动，像是被打了一拳。那抽动使我分心，我失去了人群、马戏团、及镇上的景象。取而代之的是两个奇怪的形体，它们很瘦，不及一英尺宽，但很长，大概有七英尺长，它们像两只巨大的蚯蚓般向我接近。

我知道这是个梦，而我也知道我正在看见。唐望曾经谈论过用我的正常意识看见，也谈论过用第二注意力看见，虽然我无法自己体验它，但我了解直接感知能量的想法。在那个梦

中，注视着那两个奇怪的东西，我知道我看见了某种不可思议的事物的能量本质。



我保持平静，没有移动。我最惊讶的是它们没有消失或变成别的东西，它们是有一贯性的生物，保持着蜡烛般的形状。它们似乎在强迫我保持住它们的影像，因为有某种东西在告诉我，只要我不动，它们也不会动。

到了某个特定时刻，这一切便都结束。我从一阵惊恐中醒来，立刻被恐惧所攫住，一种深沉的忧虑占据了我，这不是心理上的担忧，而是一种身体上的痛苦，一种没有来由的悲哀。

从那时起，我每次做梦都会看到那两个奇怪的形状，后来似乎变成我做梦只是为了遇见它们。它们从不尝试靠近我或干涉我，它们只是站在那里，在我面前，一动也不动，直到我梦境结束……

**卡罗斯·卡斯塔尼达**

**《做梦的艺术》（1993 年）**

……我做了一个非常不寻常的梦，是由一个无机生物世界的斥候拉开序幕。斥候及梦的使者都已经很久没有出现在我的梦中，我对于它们的消失并不怀念或奇怪，没有它们，我感到非常自在，甚至忘记问唐望关于它们的失踪。

在那个梦中，那斥候先是一个巨大的黄水晶，我发现卡在一个抽屉的里面，当我叫出想要看见的意愿时，那水晶变成一个滋滋作响的能量泡泡。我怕我会被迫跟随那个斥候，于是我不再注释斥候，转而注视一个有热带鱼的水族箱。当我说出想要看见的意愿时，吃惊地看到水族箱发出一种不很亮的绿色光芒，然后变成一张很大的超现实油画，内容是一个珠光宝气的贵妇。当我说出想要看见的意愿后，那油画发出同样的绿色光芒。

当我注视着那光芒时，整个梦都变了。我发现自己走在一条仿佛熟悉的街道上，也许在亚历桑那州的土桑市，我注视着一个店面橱窗中的妇女衣饰，高声叫出想要看见的意愿，一个很明显的黑色假模特儿立刻开始发出光芒。接着我注视一个来整理橱窗的女销售员，她也看着我，当我说出意愿后，我看见她发出光芒。这景象实在惊人，我怕我会被她的璀璨光芒中的某种细节所吸引，但我尚未完全把注意力集中到她身上时，她便走回店中。我当然想要跟随她进入，但我的做梦注意力这时被一个移动的光芒所吸引，它充满敌意地朝我冲来

我感到一股憎恨与厌恶，我跳了开来，那光芒停止冲刺。一阵黑色笼罩了我，于是我醒了过来。

这些影像是如此清晰，我很肯定我看见了能量……

**罗伯特·布鲁斯**

**《星体动力学》（1999 年）**

……我大约在凌晨 2 点醒来，仰卧着，整个身体都振动着。我能感觉到自己的星体就要自发投射了。我的四肢已经开始向外溢出。但是我并不不想投射。我很累，第二天还有忙碌的工作等着，我只想继续睡觉。在那之前我一直在做一个有趣的梦，我想尽可能回到那个梦中。我感到身体沉重慵懒，但还是努力翻身向左边侧躺。振动马上停止了，我也很快不再感觉到身体沉重往下坠。现在高兴了，我舒服地蜷曲着，重新放松自己，将注意力集中在刚才的梦境中，这种方法我称之为“因利乘便”。这个小技巧经常会起点作用，我希望它能帮助我回去。

只过了几秒钟，我就直接出现在了刚刚离开的梦境中。这种过渡非常刺激。我的意识清醒而连贯，我并不是先入睡再在梦中醒来的，而是直接从清醒的状态投射到梦中。突然之间，我来到了一个明亮，繁忙的百货大楼，和刚才梦到的那个完全一样。

在我面前有一个黑头发的年轻女人正在摆放物品，做出餐厅的展示。我看见到处都是或购物，或服务，或整理货架的人们。这一切都只是头脑中的幻象！我一次次跳起来感受身体的重力，然后掐了自己一下，“哎呦！”这种痛感和现实生活中一样，身体的重力也很正常。我穿着整齐，鞋里的脚趾扭动时甚至可以感觉到袜子的质地。

我注视双手，它们看起来很正常，没有消融。我试着在手中变出一个苹果，但什么也没出现。这次所在的梦境非常稳定。真奇怪，我想，在普通的清明梦中，凭借想象力是可以改变环境和创造任何对象的。不管怎样，我非常清楚我确实在做梦。

我向那个年轻女人走去，问她在干什么。她告诉我，他们在为那个大日子准备，什么日子不得而知。我在她摆放的家具上拿起一个装着花的大花瓶。瓷器感觉起来像真的瓷器，花儿闻起来也像真的花。我掰下一个玫瑰花瓣，吃了。吃起来很干，很香，有点苦，就像一个玫瑰花瓣应有的味道，但是这味道不像平常一样余留在嘴中。我翻倒花瓶，倒了一点水到手上。那水感觉起来又湿又凉，和真正的水一样。

我打起精神，祈望就像我认为的那样真的处于清明梦中。我将桌子的亚麻桌布猛的一拉，这个桌子在布景中是个主要的展示台。几乎成功了，只有花瓶和两个盘子叮叮咣咣地落在了地上。几个人朝这里望了望，但似乎没有人介意有东西碎了，甚至摆放这些东西的售货员也一样。就像什么也没发生一样，她继续打开包装，放置物品，抖开另一条亚麻桌布，忙着重新布置桌子。

现在我就有自信了，我一边走过一条走廊，一边从高架子上推下来一个又一个看起来很廉价的大型瓷器。我朝四周看看有没有人注意。这些瓷器破碎时发出了很大的响声，碎片四溅。一些人朝这里看了看，但似乎没人介意。这让我再一次确信这只是梦，于是我走到柜台前，跳进去，坐在一个椅子上。有人看了看我，但都不在意，也没有人说什么。

后来就回到身体里了，我翻身仰卧，心想，“哇！真不可思议……太真实了！”我努力压制自己的激动心情，重新放松身体，试着回到梦中。现在变得真正有趣了。我在脑海中想着那个商场和它的名字，试着重新空降到里面，但毫无进展。振动又一次开始，我感到自己的星光体就要投射了。这次投射的自动反应站了上风，伴随着嗡嗡声，我离开身体。我在床脚休整一下，然后在卧室里四处飘着，思考下面要干什么，房子里昏暗安静。我瞥了一眼自己的双手。它们看起来诡异地变长了，而且开始消融。

因为不想继续出体，我回到身体里，睁开了眼睛。我在那躺了一会，然后合上双眼，试着回到梦中。振动又开始了，一波摇摇欲坠的沉重感蔓延了我的全身，我的星体又开始投射

了。我将这感觉驱散，翻了身，向右侧躺。又一次放松，心中默想商场的样子和名字，这样我再一次回到商场中。一切正常，我又回到上次梦开头的地方，前面有同样的黑发年轻女人在摆放餐厅物品。我向她招手，她抬起头对我笑了笑，然后开心地继续自己的工作。我决定在没什么事情发生之前，走到更远的地方去探险，于是走过柜台进了商场。我在巨大的商场里探索，走了一会。四周的人很多。

似乎每个人都忙着购物，或者专注于自己的事情。值得注意的是，我看到的所有孩子都很安静，规矩，像个礼貌的小机器人一样在妈妈身边走着。

周围还听得到轻快的风琴音乐和人们嘈杂的声音。有几个人在讲电话，但似乎没有人和人相互聊天或者对话。人们只有被问到问题时才回答，而且他们的回答非常无聊而且没什么信息。如果话题不涉及人们手头的事情似乎就没法对话。

似乎每个人都缺乏个性，像电影里跑龙套的。表面看来这个梦境真实到不可思议，也许过于真实了，深层次看来就缺了什么。

看起来很像真正的生活，但肯定不是我熟悉的那一种生活。

我正准备找找商场的出口然后在更远的地方探索，突然我有一种虚弱和沉重感。力量从身体里流走，我感觉到自己在慢动作移动。我跌倒了，以史上最慢的速度向地面落下，双腿缓缓向上飘去，我身体麻痹，非常虚弱，瘫在那里。

在我躺在那里的时候，身边人来人往，但没有人注意到我。我感觉就像某个小孩的气球一样在地面上上下弹跳。我身体虚弱沉重，而且无法感觉到身体应有的重力，也无法感觉到身体下面的地面。

我再次回到体内，这次完全清醒过来。我翻转身体，平躺着，思考这些体验的意义。这次身体没有振动，大概是因为我这时太清醒了。很明显，我休息的姿势对我当时的不同类型的体验有影响。我现在太兴奋，太清醒了，无法再对这种现象更深入地探索，所以不再继续。喝了点东西然后把这次体验写入日记……

# 第四章：本书作者的体验

接下来摘录了作者的灵态旅行日志中最有意思的部分：作者的第一次灵态旅行发生在1999年的秋天，当时他还是一名初中生。这些摘录中最有意义的是它们展现了一个人从少年时代直到今天的灵态练习。

值得注意的是，我多年的体验和数千次用日志记录的灵态让我的灵态练习更加务实。在很久以前我就认识到了每个人都有的愿望和想法，多年来一直在这些方面不断努力。如今，我主要搞技术实验、研究工作，并完善自己的技巧，与此同时，我还能从练习本身以及练习中的感觉的生动性得到一定程度的满足。所以即使是我的日志的最新摘录也并没有表明通常练习的灵态具有的特点。这些只是最能说明问题的例子。如果一个读者没有任何背景知识，那么连普通的灵态也不会理解。

同前一章一样，鼓励读者运用自己掌握的理论知识，对所描述的体验进行独立的批评分析。

**1999年10月**

**误以为被外星人绑架**

我上床睡觉，心里觉得自己虚度了生命中宝贵的12个小时。后来我突然醒了。遗憾的是我说不准自己睡了多久，但大概有两三个小时。头脑很清晰。但有别的什么地方不对劲。

在我能做出反应之前，一个想法突然冒出来，让我全身僵硬：我被带走了，我被“他们”劫持了！这时我的感觉可以比得上被最高伏的雷击中，唯一不同的是我一下子就有了雷击的所有症状。我的世界彻底倒转。那时我甚至无法对自己解释，为什么那么确定是被外星人绑架了，但我非常确定自己的判断是正确的。我知道，我就是知道。下面发生的事情证明我并不是疯了。当脑海中出现那个想法时，我感觉到一股强烈的电流通过我的身体。但它没有伤害到我，而是使我全身的每个细胞振动。并且，更严重的是，我无法移动。只有眼皮服从我的指令。我生命中从来没有这么害怕过。所有的感受真实到了极点，所以我仅剩的一点疑虑也消退了。

在我的脑海中我一直求那些外星人将我的旅程延期，我说我现在没那个心情，下次就好了。同时，我为自己的软弱骂自己。我明白这样的事情不是每天都发生的。我那时面对着一面墙侧躺着，所以看不到房间的其他部分。可我也不期望能看到什么人，因为我觉得他们是从飞船里操纵的，但我仍确定他们能读到我的思想。我的心理似乎没有影响到它们，因为与此同时有什么东西把我从床上抬起来了。

我的心跳不能再快了。我求他们停下来。他们确实停下来了。同抬起时一样，他们慢慢地把我放了下来。我太高兴了。感觉获得了重生。情不自禁地舒了一口气。但要庆祝还为时过早。

他们也没给我个机会去回味自己的九死一生，再一次把我抬起来，运到了窗户边。不管怎么努力，我还是不能动。这时，一件事激起了我的兴趣，让我几乎忘了自己的恐惧。我是双脚朝外向窗户飘去，但可以看到窗户是关着的。所以我开始好奇他们要怎么把我拽到外面。一切都非常真实，所以我希望他们不要用我的身体把玻璃撞碎。我也知道他们不会那样做的。

作为一种高等生命的代表，他们会找到一种方法，让我和玻璃都完好无损。当我靠近窗户的时候，我闭上双眼，集中精神等待那一感受，同时避免打碎玻璃（我不知道为什么我觉得这样会有用）。可是我几乎没感到什么，我就从脚到头从那个平面穿过去了。

我睁开双眼。我现在在外面了，就在房间窗户旁边三楼的高度。晴空布满了星星。我从未从这个位置看过星星，太令人难忘了。这时我已经战胜了恐惧，现在干嘛呢？我决定好好利用这次机会。我甚至庆幸那些外星人把我从床上拽了起来，没有听我的话，因为我自己是不敢这样做的。

恐惧消散了，我放松下来，甚至开始抱怨寒冷的天气，因为我穿的和亚当差不多。我就设法让自己接受命运，开始想积极的一面。下一刻，我就已经躺在房间里的床上了。

直到一两年后我才明白这和外星人没关系，仅是我的第一次灵态体验。

**2001 年 2 月**

**一杯果汁**

我在午夜醒来，心里想关于灵态的事。这想法引发了强烈的兴奋感，还捎带点恐惧感。多亏了这种心情，我正好掉入灵态。我开始体验振动的感受，但还是对出体抱有恐惧。振动逐渐变强，强烈到直接把我震出了身体。在艰难地战胜恐惧感之后，我在房间里四处飘着。视力恢复了，我发现黑夜变成了白天。我落下来站在地板上。一切发生得太真实了，我惊恐到了极点。

不知为何，房间的窗户下面多出了一个桌子。但我根本没有停下来想这事，因为我还在对这发生的一切非常震惊。我将注意力集中在身边的状况上，发现桌子上有一个装着某种液体的玻璃杯。我有个主意，想试试味觉的感受会有多真实。我走到桌子边，拿起玻璃杯，为了看得更清楚，我把它放在眼前，依然对这种真实感非常惊奇。我犹豫地把杯子放在唇边，抿了一口。天哪！我没想到会如此逼真。这是一杯番茄汁。我的嘴唇，舌头，还有上腭可以感觉到果汁的口感。果汁还没咽下，我就可以品到味道。我的手和嘴唇还能感到玻璃杯的冰凉——一切都和现实生活如此相似。

既成功出体，又品尝到了果汁，我心满意足，一边喝果汁解渴一边静静地想着开辟出的新领域。可是我完全忘记了需要集中注意力，结果灵态意外终止。在这次体验之后，我一整天心情都很好。

**2001 年 5 月**

**最大限度深化灵态**

就在晚饭之后，我决定用直接法进入灵态。所以我使用了分散点技巧（将注意力分散在身体的不同部分）。然而，我在放松的时候遇到了困难：我无法将分散的思维收回。经过了很大的努力我才成功集中注意力。然后，我再一次使用分散点技巧，大概进行了 20 分钟，但无任何效果。时不时会有微弱的振动。与此同时，我变得越来越瞌睡。一次我失去了自觉的意识，但因为一开始我就有不要睡过去的意向，意识很快恢复了（时间不到一分钟，回体后看闹钟得到证实）。然后，我开始感到警醒，而且，就在生理状态之间的过渡阶段，发生了自发振动，蔓延到整个身体。

我翻身出体。可是振动开始消减，于是回体。我尝试爬出身体。尽管很艰难，但还是成功了。这时我处于一片混沌之中，知觉不清明。在出体的时候，我感到强烈的不适，几乎迫使我马上停止。但是我知道，这是正常的，而且经常预示灵态将更稳定。为了深化灵态，我决定用漂浮法。

成功了，让我心情很好。不知为何，漂浮法没有使我进入最深层的灵态，所以为了进一步深化灵态，我头朝下落去。

这个深化灵态的动作引发了近于恐惧的不安感，但它一出现我就控制得很好。我马上发

现这是我曾达到的最深的灵态。这使我更加焦虑。为了进行实验，我继续一次次深化灵态。我想到在如此深的灵态中回体的难度。我的视力渐渐消失了，因为是感觉到的而不是看到的东西让我感到不适。当我的视力恢复，我所看到的景象是无法用语言形容的。那么不同寻常，不可思议，而又那样逼真。就像是使用了比人眼更先进的视觉器官。我无法感觉到自己的身体（无论是肉体还是灵体）。

在我生命中，我第一次在身体上感觉到了自己的思想：我一想什么东西，我就自动在空间上移动。而且我能清楚地辨出是思想导致了移动。我的脑子不知怎地被思想搞坏了（这是我第一次有这种体验，所以我说不了这有多真实，也不知这在正常状态中是否能体验到。但无论如何，这种感受是非常真实的）。知道了我能达到多深的灵态，我决定离开，因为我害怕自己生命会有危险。简单想想就知道，用轻描淡写的方式说，这不简单。我开始害怕了。我完全无法进入或者控制自己的身体。终于有一次能感觉到了，但感觉起来就像别人的身体。甚至集中注意力在大脚趾上也帮不上忙。我没料到，连放松也无法摆脱这种状态，反而深化了灵态。这时我真迷茫了：平常管用的都不管用了，其他也没什么有用的招了。在绝望地尝试了很长时间后，我终于设法成功回体。这都是通过注意呼吸，以及试着尽可能移动身体某个部位，才发生的。

**2001 年 6 月**

**有屋顶的天堂**

我突然发现我在做梦。我又高兴又满足。尽管我知道自己并不是在现实世界，我还是兴奋地与过路者分享我的喜悦。这没什么意义，但我一点儿也不在意。值得注意的是，因为周围的环境具有一种非典型的直观的真实感，我并不需要先回体再出体来深化灵态。而正是这真实感让我在一开始知道自己在做梦。

这个地方很有意思：这儿没有天空——但有一个低低的巨大蓝色屋顶，向整个空间发出一种奇特的光线；这儿的所有景象让人想起了天堂：这里有很多喷泉，小溪，数不清的不知为何而造的建筑奇观。遍地都是一簇簇植物和一群群动物：溪水里满是各种各样的鱼，树上一群群异域的鸟儿叽叽喳喳（从平常的绿鹦鹉到外观奇特的应有尽有）。周围值得一看的太多了。眼无论往哪儿看，都能看到不同形状的奇花异树；忙着各种事情的人们在旁边来来往往，对我一点儿也没有注意，还有许多不同的对象，被许多陌生的对象包围着。

生活的方方面面都展现出来，一切都显得格外清晰。到处都人山人海，连站脚的地方都没有。各种东西都挤满了。但移动的空间还是有的。这种景象很少见，并且最重要的是很真实生动，散发出一种热烈的气氛，我完全被迷住了。一切都可以看的到，并富于细节。周围有各种各样的东西可供观察，我看得津津有味。换句话说，我使用了集中注意力的技巧，甚至不必考虑维持灵态的步骤。我一点也不用想实施先前计划的任务。我不需要干别的，只需观察这天堂一角，享受其中的乐趣就行了。我觉得自己就像一个位于陌生世界里的陌生人，并且非常开心可以在这样的地方着陆，直接进行体验。为此，我对灵态真的很感谢。我有时会想，这里可能不仅仅是我个人内在的世界，而是真实存在的。但这是违背自然法则的。只是这情景的真实性让我感到惊异。我个人内在的世界是无法接受这些事物的，因为我在生活的轨道中早已慢慢习惯以另一种方式思考现实世界。

如果失去清醒的意识，然后睡着，我就会离开这个世界。我有点担心这会发生，所以不得不主动做一些练习来保持意识。说干就干，我决定与那里的人们交谈，因为这总是一件最有趣的事。不幸的是，那里的所有人都不熟悉从现实世界来的我。但这没给我带来很大的麻烦，因为眼前有一个有趣的情景开场了。

有两个男人开始唱歌，之前他们一直坐在板凳上喝着酒袋里某种不知名的液体。从他们的表现和歌喉就很容易猜到，是酒精激发了他们的演唱。他们唱了一些有名歌曲的副歌部分，之后逐渐开始讲粗俗的五行打油诗和笑话。这就是事情变得有趣的时候。我以为他们只会诵

出我知道的，但是完全出乎我意料的是，事情并非如此。我站在那儿，仔细听着每句话。虽然这些五行打油诗非常滑稽，但与其说我被逗乐了不如说我被惊着了，因为这都是我从没听到过的内容。这意味着，此时，我的大脑正在即兴编出质量相当高的打油诗，而且没有影响到我自己的进程。也有可能我曾无意中听到过这些东西，但没有注意，现在以这种方式回忆出来了。

这是我突然有个想法：我应该用一种更主动和不同寻常的方式享受快乐。不管怎样，人应该活在当下……

**2002 年 3 月**

**自我疗愈**

早上又一次醒来后，我没有移动身体，马上尝试离体。试了几秒之后，我觉得无法马上离体，于是开始凝视眼前的虚空，试着看出一些意象。但一个意象也没有看到，所以在几秒钟后，我开始使用幻影摆动技巧，在脚部成功了：双脚都稍稍翘起，然后又落下来。同时，我的耳朵里布满了轻微的杂声，身体里也有一点“嗡嗡”声。

我试着增加这种动作的幅度，进行了 5-10 秒钟，但还是一无所获。为了突破这个障碍，我决定转而使用观察意象技巧，然后继续使用幻影摆动技巧。然而，观察意象的效果非常好，我觉得可以省略幻影摆动，因为只观察意象会简单得多。我脑海中出现了一条河，后面有着峻峭的山峰，山上满是高耸的树木。我向其中凝视，试着看到整个画面。画面变得越来越清晰。2-4 秒之后我发现，我看这画面就像在真实的生活中从窗户向外看一样。一想到这，我就翻滚出体，下了床。

我很快站了起来，开始轻拍身体，并试着看到自己。视力马上恢复了。灵态足够深，视线的清晰度和现实世界中一样。我同时使用了深化技巧，这也使一切事物变得比现实世界更清晰和富有色彩。这让我有点惊讶。脑海中甚至飘过回体的想法，但我克服了这种想法，马上将注意力集中在已经制定的目标上：治疗高血压，做一些关于血液粘度的实验，以及一些用于改善情绪的有趣的项目。

我打开衣柜门，在现实中里面有一个药箱。我想要的是降血压的药或者至少可以改善我身体状况的药。我把药箱翻了个遍，拿出了各种药膏、药盒、喷雾，并通过凝视它们来维持灵态。我还试着弄明白这些都是什么药，我是否需要。

这费了点时间，因为有大概 15-20 秒钟我无法找到任何有用的药品。后来我突然翻出个装着药片的蓝药瓶。上面写着，“LifeMix——没有高血压的人生。集所有最有效的成分于一身。”这与我寻找的目标十分接近，所以我立刻吃了两片，嚼碎，咽了下去。非常苦非常难吃。一时间，这苦味甚至让我忘了自己在灵态中，忘了我还必须得做点什么来防止灵态终止。为了避免这种事情发生，我弯下腰用手捂住脸。

突然之间，各种不同寻常的感觉化作一种怪异的波浪流过我的身体。我的头部还有整个脸部开始充血，使嘴唇、鼻子、脸颊和眼皮肿胀。说不同寻常还不足以描述这种感受。头内部的感觉特别真实。那里好像在发热扩张。这时我觉得自己做错了什么。

一想到这，我感觉好像有一个充有冷水的气球在脑袋里爆炸了。现在那里由热变冷，我的脑袋和身体也“泄压”，回到了原来的大小。我感到体内异常地轻爽。感觉好像储入了新的力量和生命能量。

我把蓝药瓶放在下面架子右边的角落，下次就好找了。之后，我决定巩固效果，方法是进行某种体育锻炼，这种锻炼总是由于血压升高而使我头痛。我跑到走廊里，坐在地上，背靠着一面墙，脚抵着另一面。我伸开腿，用背顶着墙，使身体承受了压力。与此同时，我努力盯着周围的物体，集中精力做出动作。墙是不出力的，我不得不使出九牛二虎之力来把腿伸得更直。我再次把腿收回，又使劲伸出。

我曾在灵态中不止一次地这样做过，总是出现头部血压升高的现象。通常会很痛，甚至

直到醒后的那个上午还会有不适感。而这次，我的脑袋感到很轻松。我只注意使劲，而不是注意这种动作会多难做。另外，我还有意尝试减轻头部的压力和沉重感，努力创建针对真实世界的潜意识规划。除此之外，我还尽全力给自己各种催眠暗示。

完成这项后，我继续实施我行动计划中的下个项目……

**2002 年 4 月**

**浪费掉的灵态**

又一次醒来后，我决定试着进入灵态。尽管并没有出现灵态来临前的征兆，我马上就成功翻滚出体。翻滚出体如此之轻松，我感到很惊讶。我开始轻拍物体来深化灵态：一开始我沿着床边拍，后来又接着拍附近的物体。感觉逐渐变得越来越真实。但我仍没有视力。所以我决定继续拍，希望视力能像通常那样不请自来。在公寓里走了几步之后，我开始有了模糊的视力。我将注意力集中在手上，很容易地就使视力变得清晰。

我决定找点乐子，而不是做像研究那样更有成效的事。首先，我如火箭般向上冲，穿过上面的公寓，体验着飞过水泥板的难忘感受。然后我朝着相反的方向做同样的移动，一直来到底层。在公寓大楼里飞上又飞下的时候，我可以看到邻居家里是怎样布置的。在一楼的公寓里大闹一番对我有极大的诱惑，但我竟然对飞行兴趣更大。所以我头向前斜穿过墙来到户外。我向外飞了大概 50 吗，然后围着楼外的空地盘旋。为了维持灵态，我不时看下双手，只在间歇中看看周围的风景。在这个高度我的心砰砰地跳。我可以感觉到鸟儿飞过带来的微风。一切都让我极度兴奋。有一时，灵态不知怎的消减了，几乎快没了，但我尽力绷紧脑袋来产生振动。很长时间以来我都可以在此动作之后通过控制振动来维持灵态，而不用非得集中注意力。

后来我有了个绝妙的想法——我想试着体验战斗机的角色。将注意力集中在这目标上并不容易。但我很快加速，将身体向一边倾斜。飞得越快，耳中的呼啸声越大。我身体中的每个细胞都能感受到疯狂的速度和重力。当然，我也可以选择仅仅体验这种动作，但我有意调整自己来感受到所有航天飞行的效果。我很困难才克服从现实世界中带来的本能的恐惧。云朵在上方嗖嗖作响，在我下方有房屋，树林，还有人们——一切都是那样真实，我不由得思考这是怎么一回事，怎样加以利用……

**2004 年 1 月**

**外太空之旅**

尽管已经在晚上睡了几个小时，我的身体还是非常疲惫。我一躺下，几乎马上感到出现了振动，但身体还没有足够放松，不能把振动增至最强。对我来说，这时放松并进入灵态最好的方式是“trans-awakening（神游太虚）”（自由漂浮的思想状态）。结果证明我是对的，大概做了 5、6 次之后，我感到身体各处都被包围在强烈的振动中。在这种情况下，没有必要再增强振动或深化灵态，因为我的身体很疲惫，完全可以自己产生出最深的灵态来贮备生命能量。我只是躺了一会，静观自己的变化。然而我不能长时间处于无所事事的状态，要不就会睡过去。

我花了一段时间才集中自己的第二注意力，以防止入睡，防止不知不觉地离开灵态。然后我翻身出体。像通常那样，我和现实中一样翻身下床，但却没有接触地面，而是在地面上方悬着，就像掉在一块一英尺高的无形的空气垫上一样。我脑中还有潜在的疑虑，怀疑自己实际上是在现实中从床上掉下来，尽管我曾数百次翻身出体。

怎么利用这种处境呢，我脑海中飘过了各种各样的想法。我立刻构建了大致的行动计划，其中包括那些我准备在雨天做的无聊的事。我决定先去观察外太空的景象，这已经是我第无数次这样做了。我选择了一个目标：宇宙。就在这时我马上被一种神秘的力量抓起，像被鸡毛掸子弹走一样，以极快的速度移动。视力很快恢复了，我发现自己在宇宙中一个不知名的

角落里飘着。因为我从未在现实世界中去过外太空，所以我不知道真实的感觉是什么样的。但是，我体验到的大概和现实中的差不多。在五个知觉中视觉是最具冲击力的，我不再关注其他四个知觉。在自己的视野中观察宇宙给我带来了极大的乐趣。在这种视觉中很奇异的一点是双眼必须聚焦，而在现实生活中我们很少如此。为了将银河系收入眼底，我的双眼视线必须平行。银河系看起来好像有生命，我自言自语道，这大概是自己曾见过的最美丽的东西了。

然而，一切都是那样遥远，我的视线无法集中在任何物体上，所以我无法在那里长时间停留。我重新回到一片虚无中，静止下来，使身体强烈地振动。有一段时间，我只是享受着这不同寻常的感受。静观这种现象的独特之处是很有意思的。当我抬起胳膊，将双手手掌贴近脸颊时，我感觉到双手散发出强烈的暖流。耳朵里充满了各种声响。我用双手轻拍头部，感觉就像正在触碰无任何遮挡的大脑，但并不疼。

我在这种状态中享受了一会，然后向某个方向猛冲过去。飞了一小会儿以后，我又弹射回到家中自己的房间里。这次房间里的一切都和现实中的完全一样，但这并不是我想达到的目标。房间里没什么引起我的兴趣，所以我走出卧室来到其他房间，一切都和现实生活中一样。我并没有无聊很长时间，因为我在别的房间里发现了我的妈妈和哥哥，我有一段时间没有看到他们了。我对他们说了脑中想到的所有话，只是为了听听他们的声音，找机会看看他们。这真是个意外之喜。但我有点儿从灵态淡出，通过使用一个声名狼藉的头朝下向下掉落的技巧，并付出了极大的努力，我才重新控制住灵态……

## 2006 年 10 月
## 一个遇害的朋友

不要在吃早饭时看早间新闻。一天，早间新闻报道了我的一个熟人在前一晚被残忍地杀害，这个人对我远不止是点头之交。我看到了之后把早餐吃的东西都吐到了马桶里。他曾在一两星期之前打电话约我喝酒，但我没有没有心情陪他狂饮。为了让自己安心，我决定努力去以某种方式弥补。

我平躺下来。好不容易才平静下来，并开始集中注意力用胳膊实施幻影摆动技巧。起初灵体并没有摆动，但一旦开始，摆动的幅度就很快增大。在大概十分钟之后，意识模糊了一会儿，我就能够很轻松地下了床。

灵态无需深化。在闭上双眼后，我立即专注于冥视朋友的形象。这时，有什么东西将我抬离地面，使我向某个方向移动。几秒钟之后，毫不夸张地说，我被抛到了朋友公寓的厨房里。如往常一样，他坐在桌前的椅子上，桌子上杂乱地摆着白兰地。他没有注意我。他看起来不太好，脸上和胳膊上有很多擦伤和割伤。虽然几乎看不到血，但看起来还是很令人难受，因为这场景高度真实。我又开始感到难受了。我一走近他，他就对着我啜泣起来……我问他发生了什么，因为新闻上没有完全报道出来。原来他的生活方式就是这一切的元凶。他大喊道他想活下去，并说如果重来一次，他不会重蹈覆辙。我对没有接他的电话道了歉。我看了他最后一眼。之后，我失去了控制，回到了体内。

晚上，他对事件的表述得到了证实。而他当时的表现和外貌很明显是由我内心原始的情感塑造出来的。我想如果我几个月后遇见他，他的表现和外貌会有所不同。

## 2008 年 12 月
## 霸王龙

白天打了个盹后，我醒了。还昏昏欲睡时，我试着翻滚出体然后漂浮到空中，但未成功。但我感到十分接近灵态。我努力强迫自己入睡，意识时断时续，眼前也有意象闪烁。几秒钟之后，我决定试着再次离体。但与此同时，我明白如果这不管用，我也可以转而使用观察意象技巧，因为意象已经出现了。但结果表明我并不需要这样做，因为我很轻松地就坐起来，

离开了身体。视力很快就恢复了。通过轻拍并凝视身边的物体，很快就达到了极端真实的灵态。我仍快速轻拍自己的灵体，产生并增强振动，以巩固并深化灵态。

根据对灵态的研究，我之前已经制定了完善的行动计划，在那一周我还对其中的细节反复推敲。而在此时，我真心只想利用灵态得到一己之悦，做一些一直想做的事情。大约在一周之前的讲座中，我告诉学生们在恐龙间漫步是完全可能的。因为很长时间都没有这样做了，我现在跃跃欲试。我于是放弃了之前作出的计划，合上双眼，尽全力冥想霸王龙。振动出现了。传送所花的时间比往常更长。在这种情形中是正常的，因为心理上确实很难相信自己可以看到恐龙，虽然我已经有几次成功的体验。现实中的头脑似乎对与恐龙亲密接触这样的事情难以接受。

但我还是努力平静下来，集中精力。接着，我在某个柔软的地方着陆。这是森林中的一块布满苔藓的土地。我用双手挤苔藓中的水，并轻拍地面。视力几乎立刻就恢复并变得清晰。我四肢着地蜷着，凝视一会眼前的一切——主要是各种形状的枝条和腐叶。其中有各种各样的虫子爬来爬去。

然后我将注意力集中在自己的感受和知觉上。我仍穿着入睡时穿的 T 恤和短裤。我的身体看起来异常苍白。但令我最吃惊的是我呼吸非常困难。因为空气不仅充满令人作呕的臭气，而且还特别潮湿闷热。用鼻子呼吸的话我会头晕。而用嘴呼吸的话，热气会让我的嗓子生疼。最后，我决定用嘴呼吸，并将痛感消除。

打量四周。周围都是森林。只有很少的光线从树荫透下来。树木非常高，树枝又长又直。周围有一些植株很像蕨类，但几乎跟我一样高。我发现自己位于一小片没长树的空地中。整个地方都充满了森林中不该有的声音。我没听到鸟儿的吱吱喳喳，却听到了呜呜呱呱的叫声。咆哮声一直从远处某个地方传来。一直能听到先是噼啪声然后有什么东西倒在地上。还能听到大概 30 码之外树丛中的某处传来的沙沙的闷响。我立刻明白我的目标就在那里。

在打定主意走向恐龙之前，我被地上空中各种颜色大小的奇异的虫子不停地进攻，身上已经很痒了。在走向目标物的同时，我不停地认真观察自己的双臂和用手抖下的树叶。我故意走向前面的树干。我特别留意了体验中超现实的部分，因为这是其中最重要的。振动一点也没有消退，因为我从开始一直在努力保持。

我走到树丛旁，小心地透过树枝往里看。那里有一条小河，沿岸是沙地，上面疯长着无数的马尾草。我的目标正从河水中央涉水而过，我一看到就几乎快高兴地叫出来了。为了不惊倒它，我保持安静。要不一切都毁了。我努力不被它看到不仅是因为我有点害怕，更因为我只想在边上看看这个壮美的生物，好好享受它的美。我以前至少看过五次霸王龙了，但这只比以前的几只都大。连皮肤的颜色也不一样——这只颜色稍暗还有一些斑点。不知为何，这只看起来像是雌性。这庞然大物停下来了，很明显是因为注意到我了。我马上将眼神移开，看向树叶和上面的虫子，这样就避开与恐龙的僵持，并保持在深层的灵态。

我很怕这次灵态无法产生更多振动——所以我不再坚持，而是飞快地跑到霸王龙的后面。它立刻朝我这边转来，我尽全力想象它会将我视为朋友而不是敌人。冒着失去灵态的危险，我甚至停下动作来规划这个情景。它的大脑袋又对我观察了几秒钟，然后慢慢地垂了下来。那里似乎有它的猎物。

我跑到它的大尾巴那里。我快速地近距离看了一眼，然后又来到它的头部前。整个时间我都对灵态和其深度感到担心，于是花了很大功夫来增强振动。不仅如此，在走进齐踝深的冷水时，我还一直轻拍这只恐龙，双手滑下它的脊背。一切都是那样非同寻常，我不想错失一步而被弹回现实中。我对这只怪兽的恐惧已经完全消散了，但我却开始对这次灵态的深度感到越来越担心。突然一种想要一直留在这里的思绪片段出现在我脑海中。但本能的自我保护意识让我保持理智。

我扶着恐龙雄壮庞大的躯干，来到了它的面前。我以前很少在这样近的距离看到霸王龙，于是觉得这条恐龙的前臂有点可笑，它们看起来太废柴了，几乎和小小的没有蹼的鱼鳍一

样（霸王龙只有两只有爪的前肢）。一般认为两只前臂是退化了，但这只恐龙很明显在使用它们拿起另一只大恐龙的尸体。这只沦为食物的恐龙看起来又瘦又丑。它的内脏从霸王龙的大嘴中垂了下来。我就在距离霸王龙的血盆大口一码（0.9米）之外的地方蹲着，看着这个景象。即使我抓起它的猎物的一只带有关节的腿（看起来像鸡腿，但比鸡腿大一百倍），扔到一边去，它也一点没有注意我。霸王龙无视我的存在，抬起头，直直地走向它的大餐。这动作似乎需要很大力气，而它臀部的肌肉却很轻松地向前推送。我能看出这只巨兽极其强壮。

霸王龙走向它的食物，到了一半路程时，观察了一下四周，又转身继续向食物前进。我本已决定用手喂它，但这时某种警报声出现了。我很快意识到声音来自现实世界中的窗户外面，马上把头浸入水下，通过规划周围空间的各种品质，从而摆脱那种声音。水下确实安静些，但仍然能听到警报声。我用手指塞住耳朵，透过清澈的河水观察河底的小石头。声音变得更小了。我使用绷紧脑袋的技巧使振动增强，发出噪声，我凝神倾听。警报声消失了。我浮出水面，把手指从耳朵中拿出来，这时我突然想到这声音可能是汽车防盗器的警报。“要是是我的车发出的怎么办？”我想。该死的世俗。为了回体，我把意识重新集中在身体上。刚一感觉到肉体，我就想起我的车已经在修车厂停了几天了……这时警报声又响起了，但并不是我的车发出的。所以也没有必要仓促结束灵态。我试着重新回到灵态中，但恼人的报警声响个不停，所以为出体所做的努力都白费了。

### 2008年8月
### 一次实验与一场艳遇

我大概在早上八点醒来，洗了个冷水澡，却依然无法进入工作状态。于是我决定睡个回笼觉。这是个进入灵态的好机会，所以我决定试着努力下。我只想尝试幻影摆动技巧。我漫不经心地持续尝试摆动一只手，试着“摇摆起来”，但并不期待出现任何结果。随后，那只手很快屈服了我的意志，开始摆动，但一开始幅度很小。这时我的身体已经睡着了，我察觉到幅度急剧增大，手部脱离出身体。于是我决定更小心地控制局势，还成功地把双手向两侧伸得越来越远。有一时，我竟然可以用一只胳膊形成一个圆圈。我知道身体的知觉出现了很大的变化。很明显有什么进程开始了。我试着翻滚出体。但没有成功，但这动作却引发了更强的振动。我又试了一次——这次成功了。虽然动作有些迟缓艰难，但总归做成了。

我翻身下床，但灵态并不稳定：所有知觉都不敏锐，接着我又被拉回到身体内。我开始向外触碰。身体内的拉力逐渐消失了，大概5到10秒钟后视力开始恢复。我利用这个知觉，用凝视的方法来深化灵态。结果证明这是很关键的一步。灵态变得比真实更真实。

就在此时此刻，我想起了这次灵态中要做的试验，然后从最重要的项目——传送开始做起。我一直想再检验一下利用开门技巧来传送的难易程度。首先，我把门关上。集中注意力冥想门后面有一个会堂在等着我做讲座。我把门打开，走进会堂，关上身后的门。然后集中注意力冥想门后面是我健身房的举重训练室。我打开门，往举重训练室里看了一眼。然后，我关上门又再一次打开——这里依然是举重训练室。我走进门，关上身后的门。然后集中注意力冥想外太空就在门后。我打开了门，结果后面是一个走廊，正是举重训练室的门所通向的那条。关上门后，我更加努力地集中精神冥想门后就是外太空。我去开门，但另外一边似乎有什么东西拉着门。使劲才能挪动门。之后门就轻松地打开了。这时，我发现灵态中的空间开始变得模糊。便努力集中精神并绷紧脑袋来重建其中的真实感。遥远的外太空就出现在了门后。

站在举重训练室的门前，一步之外真的就是无边无际的宇宙。我可以畅快地呼吸。刺骨的冷风从门外迎面吹来。这些试验表明一个人如果不能轻松地从一个房间进入另一个房间，用门传送就是相对较难的一种技巧。难度大概仅仅在于人们内在的心理障碍。正当我站在那里分析所发生的一切时，我被吸入一具肉身中。在这一瞬间我唯一能做的事就是几乎自动地抓住门把手。

后来我感觉到自己回到了躺着的身体里。但我的手还分明抓着门把手。我用那只灵体的手沿着每个平面移动，很快感觉到能够分离灵体了。我轻松地翻滚出体并发觉我就在自己的房间里。

通过眼的凝视和手的拍动，我很快将灵态深化为超现实的深度。意识到自己已经达成了基本目标时，我服从了自己的一个愿望，想见见一个很长时间没见面，但仍有好感的女孩。我走到厕所门前，一点也不担心门后没有她，打开门。结果她真的就在门后。我开门，看到她在我过去的公寓里，她过去经常来这看我。我当然也希望看到她光着身体躺在浴缸里，但现在这个场景也不赖。

她正坐在沙发上，看向窗外。我觉得她知道我在她身边。我上前，在她旁边的地板上坐下。我偎着她的身体与她缠绵。多亏这次灵态达到了超现实深度，各种感受都极度强烈且美好。只抚摸她的裙子和上衣就很美妙，就像在现实中曾发生过的一样。透过她的衣服、丝袜和中筒袜感受她温软的身体是非常非常愉快的。

我把手移到她的脸边，把垂下的头发拂开，她把头转过来看着我，笑了。看到她与现实中同样的眼神和笑容，我只有以微笑作为回应。我继续抚摸她的脸，头部，还有身体来维持灵态。她的眼神很忧伤，笑容中似乎夹杂着泪水。但她的表情比现实中更为夸张和真诚。

她也同样开始轻抚我的脸部和双手。后来她问了我最近过得怎样，在忙什么。我明白在灵态中这样的对话并不重要，于是只用几个单音节词来打发。我就在她的身旁，能感受到她的抚摸，看到她的双眼，听到她那令人心碎的声音，这都让我沉醉不已。在灵态中遇到异性时，我通常会激起性欲，但令我惊讶的是，这次我并没有放纵自己的欲望。

又与她温存了一会儿后，我想是该结束这次会面了，因为下次我还能来看她。摆在我面前的还有多次回体出体的任务。实践这种技能一直是我行动计划中的基础内容。

我自主回体，接着马上试着出体。很轻松就成功翻滚出体。我又回到体内，并再次翻滚出体。但最后一次回体时，我与现实的连接更加紧密，飞出体外真花了我不少力气。我不得不使用强制入睡的技巧。

当再一次漂浮在房间的中央时，我很清楚没必要再次回体了。但我还是故意撞回身体里来发掘自己能力的极限，并进一步锤炼出体的技巧。连用深化技巧来巩固灵态也直接省去了。我被嵌入了一具肉身，一开始一动也不能动，后来就自动清醒过来了。我转而使用强制入睡的方法，但没发生作用，于是使用了观察意象的方法。一个意象也没出现。我又试着分离灵体，但感觉自己已经完全清醒过来了。

我开始尝试将灵体的双手沿着身体下滑再上移。几秒钟后，灵体开始移动了，我的意识也立即从外部世界慢慢沉淀，下潜到了深层灵态。我更努力集中精神移动灵体，灵体运动的幅度也加大了。我试着坐起来。成功了，但动作非常迟缓。身体似乎比实际更为沉重。一放松，我就会被钉在凝聚肉身中。过了一会我努力彻底离开了身体，发现自己来到了床边。在混乱中，我使用了所有可行的深化技巧，但毫无进展，我又回到了体内。这次的出体已无法再继续。

## 2009 年 1 月

## 获取信息

一躺在床上，我发现自己很想使用直接法进入灵态。躺了一会，也对一天做了反思，我冷静了一些也放松了一些，便开始集中注意力冥想身体以头到脚的直线为轴翻转。头一分钟内，我只能翻转不到半圈，后来随着一分一秒过去，动作变得越来越容易。我顺时针转一会儿，又逆时针转。中间还穿插有短暂的睡眠和浅层的睡梦。在意识恢复时，我也没尝试漂浮出体，因为还没察觉出任何出体征兆。有一时，清醒的意识变得不清明，时间持续得比过去更长（我几乎睡熟了）。我恢复意识时，灵体翻转得很缓慢。我更剧烈地翻转，然后我就像一个电动马达一样转起来：虽然旋转是冥想出来的动作，感觉起来也不像平常那样逼真，

但整个身体都嗡嗡地振动着。也能听得到噪音。这表明即使我还没进入灵态，也快了，所以我第一次做了翻滚出体的尝试。成功了，就像施展了魔法一样。但我没有落在地板上，我感觉似乎像是在离地板一到二英寸（2.5 厘米到 5 厘米）的上方漂浮着。

我一点时间也没浪费，立即在房间中央站起来。虽然看不到四周的环境，但却很清楚自己就是在房间里。我马上开始拍动地板、壁橱、床单和枕套、自己的身体和其他东西。总的说来，虽然看不见，但我很快就觉察出这次灵态很深。我所做的一切大多是习惯使然，为的是保证灵态稳定长久。在此之上，因为刚才我还有一会儿失去了意识，所以在开始行动之前，我还需将意识变得完全清明，要不我就会意外终止灵态。在拍动了五到十秒钟之后，视力恢复了。一恢复，我就盯住自己的双手，凝视手掌和手指上的纹路。从各种知觉来说这次灵态不仅真实，更是超现实。

这时，我快速设定了自己的目标：获取关于灵态训练的信息，并就灵态中感知到的身体与留在床上的肉体之间的联系进行一项实验。一开始我并没有想起自己其他的计划，我觉得在完成头两项的过程中我会记起来。

这些对行动计划的思索总共才花了不到两秒钟。之后我合上双眼，集中精神寻找一位智慧的老者。我匆忙起飞，很快发现了一个小屋，我跌跌撞撞地飞入，穿墙而过。那个智者背对我坐着，我忙转过去面对他，问他怎样才能提升我在讲习班的教学技能。我以为他会再次告诉我一些具体的行业诀窍以及特殊技巧。没料到他说更重要的是在情感因素特别是动机上花功夫，许多人就是不作出必要的努力，主要原因是他们不知道等待自己的是什么，会多么有趣。如果他们不总是充满动力，不完整施展技巧，那么，即使他们的技巧需要订正，订正时也不得要领。

我获得了需要的信息，留待一会分析。并抓住了这个机会问一个问题，问题涉及我与生活中所关心人们的私交。可是这个问题导致我淡出灵态，意识跑了一会神，这就足够让所有的一切消逝了。我意识到这会儿直接采用维持技巧没什么用，就直接抓住智者的胡子来维持灵态。结果还是回体了，但我的手还抓着他的胡子，为了尽可能增强感受，我把胡子紧紧地攥在手中。我用手摩擦胡子，几乎没费什么劲儿就离开了床。我用另一只空着的手拍拍四周，确认灵态足够稳定后，试着把那只抓着胡子的手拉到眼前，仔细查看。视力开始恢复了，几秒钟之后，我就可以很清楚地看到我的手和周围的空间。手里还有一大撮灰白的胡子。把我逗乐了。我努力不分散注意力，成功控制住了自己。

之后，我开始研究在灵态中看到的床上的身体与现实中肉体的关系。这次灵态所处的位置大概也对我的研究有利，因为这时我正好就能看到躺在床上的身体。虽然在出体体验的初期几乎每次都能看到，可最近却越来越少看到这样的景象。

从外部观察自己并不让人舒服，我内心纠结，五味杂陈。大概是因为我看到的那个人并不是我正在扮演的自己。我触摸他的双脚，腹部和头部。与那些无稽之谈不同的是，这些动作并没有将我吸入一具肉身——相反却深化并维持了灵态，因为这可以加强触感。在触摸检查脸部时，我强烈地意识到这就是我。所有的一切消失了一会儿，我甚至感到有手在我的脸上。但后来我回到了原本的进程中，头脑中的目标还很明确。我结束了实验。

但这时我突然想到我想不起来我本来还想做什么别的了。我有点失望，我还要继续进行我现在能想到的其他事，这样才不会因为我记性差而浪费剩余的灵态……

**2009 年 3 月**

**时间很长的灵态**

前三天我为写书花了很多精力。脑子还很累，会比往常需要更长时间的睡眠来恢复。从早八点开始又工作了一小时之后，我去睡了。我大概在吃晚饭的时间醒来，吃了饭，然后又扛不住瞌睡，去睡了。睡了大概一两个小时后，我醒来，一动不动，在刚做的逼真梦境的基础上转到意识半清醒的状态。我意识到自己的头脑足够清醒和放松，可以试着进入灵态。而

且我也很渴望去做。我试着分离灵体——但一无所获。便开始观察意象。一开始意象都很模糊。我可以看到远处有一个森林景观。画面变得越来越真实，似乎把我往里吸。但我不想任凭它把我吸进去，于是又一次翻滚出体。但出体后只能做很小幅度的动作，然后就不能动了。我回到体内，然后急匆匆地再次逼自己翻滚出体。这次可以走远不少，但又没法动了。我又回体，更努力地翻滚出体，这次没遇到任何阻碍。

我觉得这次灵态很不稳定。使用深化技巧也没什么用。我看不到，各种感觉的稳定性不到现实中的 50%。差点就被拽回到身体里了。我付出双倍的力气拍动房间里的各种物品，同时还到处跑着以获得更多知觉。很费劲，但空间开始变得稳定起来。一旦感觉自己可以在灵态里稳定地活动，我就把双手放在眼边，努力从黑暗中向外看。很快就恢复了视力，可以看到整个房间，清晰程度不亚于现实生活。

因为我还是觉得灵态有些不稳定，肯定不长久，于是决定撇开行动计划，练习一些最近没用过的技巧。首先，我走到墙边，使劲用膝盖撞墙。马上就感到了令人难受的强烈的痛感。我一集中精神，疼痛很快消失了。我又加大力气撞墙。却不疼了。我用最大的力气用拳头击打了墙面几次，打破了石膏墙壁的表面，打出了一个洞。但一点也不疼。

然后我看着床边的拖鞋，试着用眼睛盯着把鞋移走。开始有一些不听使唤，后来拖鞋还是慢慢地走了一点。我这时发现周围空间的真实感减少了一点，一切都淡出了一点——但最终，拖鞋对我言听计从。我让它在地板上移动然后又飞在空中。最后，我将它砸向窗户，把窗户打碎。冷风就吹进来了。然后我盯住床，用念力将床翻了个跟头，放在了天花板上。之后将精神集中在灯内的灯泡上，试着用念力把灯打开。灯泡闪了几下，又灭了。我用凝视和拍动的方法深化了灵态，然后再次试着打开灯。这次更难了。它就是不听话。但几秒钟之后，灯泡有些发红，然后亮了。

我结束灵态技术的训练，将注意力转移到床上，想让它着火。马上床就冒起了烟。之后到处都冒出了小火舌。在几秒钟之内，整个床都燃烧起来，让整个房间充满了硫磺味和大量的烟。

我搓搓手来深化灵态，然后走到打碎的窗户旁边。很惊讶这次灵态开头那么不稳定却持续了那么久。我决定利用最后的一点时间，坐上《星球大战》中的急速飞船飞到外太空。我集中精力冥想，期待地合上双眼，马上感到自己动了起来。我逐渐感到自己并不是站着，而是坐在一个刚刚凭空冒出的舒服的椅子上，并靠在里面。然后我还感到身上穿着一件宇航服，手上带着手套，握着一根飞行操作杆。我一将注意力转移到触感上，并打算着手恢复视力，就马上响起了震耳欲聋的声音。一种强大的力量把我拽出椅子和驾驶室，椅子上的安全带也拽着我，几乎把我撕成了两截。惊得我睁开了眼睛。

幸运的是，我睁开眼睛后看到的并不是真实世界。但不幸的是，我看到我正在以极快的速度撞向一个巨大的宇宙飞船，我周围火花四溅。做什么都于事无补了。一秒钟之后，一切都变成了无边的黑暗，我失重了。被这样有趣惊险的事件打断的我有些困惑，完全忘记使用其他技巧，很快就发现自己躺在了床上，感到透过眼皮的阳光。我觉得该起床继续写书了。便不再尝试回到灵态，来到卫生间梳洗，思索着刚发生的一切。我看着镜子，好一会才明白是什么不对劲：我有了个大啤酒肚。一开始我吓着了，因为这是我增长肌肉和进行繁重举重训练得到的“纪念品”，我花了很多精力才减掉。我用手抓着肚子，揉揉挤挤层层脂肪。突然醒悟到以前我从来没有过这么大的肚子。然后醍醐灌顶了——我还在灵态中！你不会想象到我松了多大一口气……

**2010 年 1 月**

**花了很大劲灵态却很短**

我大概在早上九点醒来，第一个想到的是我醒过头了，没法进入灵态了。但就像往常一样，我还是逼迫自己试一试。我太清醒了，有点难说服自己投入进去。我的身体姿势很不利

——我在床上趴着，不太舒服。

我马上使用了一分钟强制入睡的方法，使我的意识猛地一沉，就像自我深深地躲进了体内。这时我马上试着分离灵体，但没成功：不管用漂浮法，翻滚出体法，或者起身出体法都不行。我随即使用了我最喜欢的一个技巧：幻影摆动。但没出现任何活动。几秒钟之后，我试着使用双手揣想技巧。然后用观察意象技巧。虽然没有任何进展，但发现听力越来越差：我已无法听清从房间的窗子外传来的声音。这绝对证明了什么。我又一次尝试幻影摆动，可试了几秒钟也一无所获。

我决定将双手揣想技巧和强制入睡同时进行。我在面前挥舞双手，之后搓动手掌，并努力在视觉上区分这些动作。与此同时，我感到来到了一个更深的状态，将我清醒的意识带向了虚无。就在这时，我注意到我的双手感觉不在枕头下面，而是在面前。我的意识一跑到这里，一切都停了下来。我又一次开始淡出，就努力去看和感受身前的双手。凭借仅剩的意识，我注意到双手在我的面前，并且慢慢开始有能力拍动，我甚至还可以看到它们的影像。一旦发现我能够看到它们，我重新让意识活跃起来，开始努力尽量看清双手。两秒钟之后，我就能够同现实中一样清晰地看到它们。现在我可以 100%地感觉到它们，也不知道现实中它们在哪里了。从最初的清醒时刻开始，逝去的时间不超过 30 秒。

此后，我从床上起身，快速将注意力集中到我的行动计划上。但是随后，床边地板上的电话突然开始响了。我拿起电话，而且能够感到它的物理特性，还能感受到电话铃声的振动方式。我工作同事出现在了来电显示上。我心想他会在灵态中同我说什么，所以我按下免提，开始接电话。让我惊奇的时，电话一直在响。我很困惑。我再次按下了接电话的按钮，但是还是这样。我意识到电话可能在现实中也在响。

当我意识到这个的时候，我立即回到了体内。电话真的在响。确实，这是我同事打来的。我有一个疑问，那就是电话铃声为什么没有让我从灵态出来。也许是因为灵态空间以一种完全合乎逻辑的方式战胜了真实世界。

## 2010 年 12 月
## 进入列宁遗体内

这是忙碌的一天：从洛杉矶飞到了西雅图，然后开车去了耶姆，按时参加了某个讲习班的第一节课。所以我的计划不是进入灵态，而是至少好好睡一会。

我第二天早晨醒得特别早，直接来到了厨房，尝了尝女房东制作的美味小吃。外面已经很亮了，我有机会享受一下窗外小溪及松树林的美景了。我想，住在这里是多么好的一件事啊。在吃了一些小吃，喝了一杯牛奶以后，我回到了床上。当我躺下的时候，我几乎立即听到了一些声音。我有点困惑，因为灵态很少来的这么快，而且没有失去意识。同时，这些声音是一个明确的信号，表明我已经处于灵态了。肯定某些地方出错了…

然后，我终于明白了：在北方，早晨这个时刻，外面不会像我在客人楼层四处走动时看到的这么亮。这一切都发生在灵态中！小吃、牛奶以及景色。而且，如果不是那种声音揭露真相的话，我肯定不会识别出自己处于灵态了。难以置信…

我立刻滚出了自己的身体，并进行了一系列的实验…

完成必须的行动计划以后，我回到了自己的体内。我再次滚出了身体，很容易，并决定利用意志到达虚构的蓝莓山小镇，并体验郊区的美景。这个地方让人印象非常深刻。我穿过窗户，开始绕着房子跑，跑了 100 码，仔细观察我所遇到的一切。

我的第二个行动计划完成了，我回到了体内。我想不起来还有什么必须要做的。但我必须充分利用这次灵态，并再从中得到些什么。由于某些原因，我突然有了一个奇怪的想法，我想出现在莫斯科红场列宁墓中列宁的遗体内。没有第一次分离，我开始感觉自己成为了他。我的身体立刻变短了。我感到自己的姿势同列宁遗体完全一样，衣着也一样。当我感受到周围环境的时候，我这么长时间以来，第一次在灵态中感到害怕。难以置信的真实感让我感到

了一种奇怪的恐怖感，我决定按照自己的建议缩短灵态的时间。我毫无困难地回到了自己的体内。我睁开双眼，周围全是黑暗，现在是凌晨 2 点。

我又回到了列宁的身体，但没有感到恐怖。这很不幸运，因为我想再次体验这种非凡的感受。看着自己对冒险之旅令人哭笑不得的描述，我感到适合出现在课程中，我决定同大家分享，在第二天的讲习班上，大家都笑了。

## 2011 年 5 月
## 一次典型的调查灵态

我在早晨 6 点醒来，打开电视看 CNN，吃了点东西，这是我的习惯。在看了最新的新闻以后，我关了电视。然后开始聚精会神地检查针对自己当天即将到来的灵态的行动计划并添加新的细节。当天早晨的第一次灵态用来进行维持实验，方法是假定让意识体（灵体）处于非常不舒服或甚至痛苦的姿势。第二次灵态需要对身体感觉的一致性进行实验：以某种方法分离，并砍掉一直胳膊，看看感觉有什么变化。行动计划上的其它项目包括更多普通的日常目标。

6 点 20 分，我关上了阳台门，带上耳塞以及面罩，避免日光的干扰。在以一个舒服的姿势趴下以后，我再次想起了自己的行动计划。我决定使用直接技巧进入灵态。我没有立即使用该技巧。相反，我决定首先达到临睡点。我偶尔会失去意识，我的思想也变成了碎片。我的思想突然回到了体内，我尝试分离，但没有成功。我随后开始做非常慢速且被动的翻滚技巧。同时，我的意识开始再次淡出，我再次暂时失去了意识。在恢复意识的时候，站起来、漂浮以及滚出，这些分离技巧都失败了。同时，我能够清晰地感受到一种即将到来的灵态。我开始使用感觉运动揣想技巧，幻想我已经分离，而且正在屋子内行走，同时深化此灵态。再次稍微失去意识三分钟以后，这些幻想的感觉开始变得真实。

当这些感觉变得真实以后，我快速通过结合触摸、注视以及集中注意力让它们变得超级真实。然后，我落到了地板上，双腿盘了起来，尝试在臀部创造一种拉伸的感觉，这种感觉曾帮助我在灵态中停留了很长时间。但是这次，我的双腿变得非常灵活，所以没有感到痛苦或拉伸感。我感到这次的灵态会很快消失，我开始更用力地盘紧双腿。最终我感到了轻微的疼痛。我当时意识到自己不能期待太多，我决定看看这种微弱的感觉是否足以维持灵态。现在灵态正逐渐淡出，我让双腿处于一种尽可能疼的姿势。我开始计算时间，同时享受灵态中一丝不寻常的宁静。总之，要在灵态中停留尽可能长的时间，通常需要杂乱的行动，以刺激所有的感觉。26 秒钟以后，各种感觉突然开始消失，疼痛感觉也逐渐开始消失。几秒钟以后，我回到了自己的体内。我无法重新进入灵态，这意味着只能顺其自然了。

我开始入睡，想着在接下来的灵态体验中重复该测试，在那个时候再继续行动计划的其他活动。这种直接方法让我在当天早晨进入灵态多次，让我继续试验。但是，在做梦变清醒的时候，我体会到另一次灵态，这一切都发生在 9.30 之前。

# 第三部分：实用指导手册

仅适用于有经验的练习者

# 进入灵态

## 第一章：背景资料

### 灵态的本质

灵态这个术语包含了许多广为人知的不同现象，这些现象通常以不同的术语进行命名，比如灵体飞行、出体体验等等。灵态还包括另外一个更为科学的术语：清醒梦，但并不局限于该术语所传递出的体验形式。因此，为了摆脱传统术语所传递出的刻板印象和错误联想，我们引入灵态这个术语，以简化对该现象的学习。出体体验这个术语，描述了经历灵态的练习者的主观体验，在这个范围内，这个术语是正确的。

灵态有两个主要属性：1）在灵态体验期间，练习者拥有完全清醒的意识。2）练习者主观上会体验到与肉体真切分离的过程。

同时，练习者对灵态中环境的察觉程度会影响到灵态中感官体验的水平，通常，这种感官体验比清醒时更加逼真。除非亲身经历灵态，否则这一点是很难想象的。正因如此，这种练习通常被认为是比自我催眠或冥想更深的状态，还常常在不同的宗教和神秘运动（比如瑜伽、佛教等）中被认为是人类能够达到的最高成就。

**灵态同清醒状态和做梦状态的区别**

| | 清醒状态 | 灵态 | 做梦状态 |
|---|---|---|---|
| 意识，自我意识 | √ | √ | ———————— |
| 知觉的逼真度 | √ | √ | ———————— |
| 周围空间的稳定度 | √ | ———————— | ———————— |
| 是否需要付出努力才能进入 | ———————— | √ | ———————— |

从本质上讲，灵态就是人类大脑的一种未开发状态，在该状态中主体不能控制或者感知到他的肉体。相反地，主体的空间感是被逼真的幻象体验所充斥着的。

> ***趣事！***
>
> *灵态的感觉是十分逼真的，以至于那些无意中闯入灵态的人会觉得他们仍然在自己的肉体内，会认为他们的这种经历是处于清醒状态。这种情况通常发生在夜间或者清晨较早的时候。*

世界上约有一半的人，在他们的一生中至少经历过一次这种现象。如果把灵态的变异性和不同的深度水平考虑到其中的话，那么几乎每个人都体验过这种状态，只是体验的形式不同而已。因为对于灵态的研究很少，很多无意中闯入灵态的人，当他们回到清醒状态的时候，根本就不知道发生了什么事情。对于没有完全形成的灵态环境，很多人都不会予以重视，因为浅的灵态缺乏深的灵态的震撼感。灵态虽然在表面上看起来难以捉摸，但它却是一种十分普遍的现象，对于任何一个想要学习和运用它的人，都是完全可以达到的。

> ***趣事！***
>
> *在我们的出体旅行学校讲习班上学习的，有小至 7 岁，老至 75 岁的练习者。尽管许多人都烦扰一个问题，那就是年龄因素会给灵态练习带来障碍还是帮助，但是这些人在自己的小组中展示出了一些最好的效果。*

科学研究证明，每个人都可以掌握灵态，除非有严重的脑部疾病。所以，灵态并不是一种十分困难且仅有少部分人可以掌握的现象。灵态的难点仅在于能否准确地运用技巧，而不在于灵态本身。

## 灵态与科学

基思·赫恩于 1975 年在英国赫尔大学做了一个实验，科学上首次承认了梦境意识环境内灵态存在的可能性。实验中，练习者艾伦・沃斯利能够在心电图监视器显示出他的大脑正处于睡眠状态的同时，有意做出事先约定好的眼睛活动。若干年后，斯蒂芬・拉伯奇在斯坦福大学做了类似的实验，由于拉伯奇在促进该领域研究发展方面所做出的积极贡献，他的这次实验变得广为人知。

此后，世界范围内开始大量开展科学实验，以证明灵态的存在，并研究灵态性质。例如，2008 年法兰克福的马克斯・普朗克研究所对三个灵态练习者所做的实验表明：清醒状态、灵态、快速动眼（REM）睡眠状态之间的最大差别在于集中于大脑额叶的 40Hz 频率的脑波。重要的是它显示出灵态是介于清醒状态和 REM 睡眠状态之间的一种状态。特别的是，大脑的该部分区域和意识密切相关，并且该区域的发育程度是人类和灵长类动物的重要区别，当处于灵态时，该区域会变得最为活跃。这项工作是由 J・艾伦・霍布森、厄休拉・沃斯、罗曼・霍茨曼、因卡・土音合作完成的，他们的工作展示出了不同意识状态下，40Hz 频率脑波的差异。

关于灵态现象更为深入的解释有待继续研究。在过去的数年中，科学界越来越认识到灵态研究的重要性，这种研究能够促进对人类意识工作机制的更为深入的理解，能够了解到清醒状态和睡眠状态是如何发生的。

同时，有这么一个理论，它将灵态解释为人类意识进化的产物：意识首先在清醒状态

中出现，并将其占领，然后逐渐向 REM 睡眠状态渗透，REM 睡眠状态是除清醒状态外，与意识最为接近的但仍然没有意识的状态。未来的人很有可能会生活在两个意识世界里——清醒状态和灵态，正如今天的我们仅生活在清醒状态中一样。但是还有另一种完全相反理论认为灵态是人类原本就有的一种能力，但是在进化的过程中逐渐消失了。该理论指出，小孩更容易进入灵态，但是随着年龄的增长，由于对这种能力的疏忽，最后会失去这种能力。

## 神秘主义的解释

虽然这里的学习材料还远远不足以将灵态打上唯物主义的图标，但是是实践而不是理论性的东西将我们聚在一起。实践是无可置疑的，但理论却是争论不休的。正因如此，无论练习者对灵态持什么样的观点，对练习实践本身并不会造成任何影响，即使练习者抱着神秘主义的观点。每个人都有保持自己观点的权利，这本书决不设法影响任何人的生活哲学，或者将其引入一种特定的理论倾向。最为重要的是，读者要能够获得灵态真正的实践练习方法。

仍然不幸的是，在神秘主义文化中并没有关于灵态的清晰定义，更没有明确的术语。由于神秘主义的练习方法的缘故，灵态在他们那里通常是以星体投射或出体旅行进行解释，偶尔以清明梦进行解释。他们认为某种精神（灵魂或者星光体）离开了肉体，进入了另一个地方：a）实体世界；b）梦界；或者是 c）星体层，等等。同时，到底可以到访多少个世界，说法各有不同，具体取决于神秘主义学校。比如，星体层有高低之分，有精神层，有以太层，如此等等。在一些神秘主义学校里，就个人实践和存在状态来所，灵态被认为是一种高阶的体验，在另外一些神秘主义学校里，其又被认为等同于实体世界，只不过是介于更为灵性的境界之前的一个层面。不变的是，关于这种现象以及它的重要性的解释是千变万化的。

在人死亡时所体验的状态通常被认为是和灵态一样的。在许多东方训练体系和宗教中，比如佛教中，它的主要目标就是通过在死亡的时刻保持住意识，以终止转世轮回，他们认为只有在死亡时进入灵态，才能在死亡的时刻保持住意识。

关于清明梦和出体旅行之间的区别，以及是否可以同时将二者归于灵态之中的争论是无休止的。同样的争论被延伸到另一个神秘主义的术语——星体投射。*但是，这些困惑仅存在于新手和不熟悉灵态的人群之中。没有任何一个经验丰富的练习者可以明确地区分这些现象，即使有各种各样的解释。*例如，当所有这些现象归为一类时，一个练习者可能会认为所有的这些都发生在一个平行的世界里，而另一个练习者可能会认为这些都是大脑产生的幻象。

有很多理由可以将清明梦和出体旅行归为一类。这并不仅仅因为现有的研究和大量人群的经验都很容易证明这一点。如果将灵态划分为许多不同的状态的话，会有很多问题难以解答。首先，为什么清明梦者和出体旅行者所运用的技巧十分类似，却要把结果划分为不同的名字呢？其次，为什么出体后的世界和清明梦的世界的基本属性完全一样呢？再次，如果做梦的世界可以呈现出带有任何性质的任何外形，那么如何能够将真正的灵魂出窍同进入实体世界的身体区分开来呢？或者，如何能够将平行的星光体同模拟的梦境区分开呢？很多人都能够提供理论解释，但是没有任何一个解释可以在实践中加以应用或得到证明。

有无数的世界可供进入，要丢开这种想法，练习者通常会遇到十分强烈的生理性困难。这种困难通常是和他们的生活哲学和世界观交织在一起的。但是，即使是反对将灵态体验归类到一起的人，当他们用一种与自己的观点兼容的方式运用各种技巧的时候，他们也很容易获得这些体验。这再次证明了实践是第一性的，理论是第二性的。

## 为什么要进入灵态？

只有不完全清楚灵态的人，才会产生如此疑问。当某一时刻他体验到了灵态，发现这种状态正如实体世界一样逼真，在灵态中他拥有和实体世界中一样的双手和身体，可以触摸到他周围的任何东西，可以仔细地观察各个细节，当此时所带来的情绪上的震撼效果产生时，就不再会有任何疑问了。这简直就是一种最为令人震惊的体验！

最初的灵态体验通常是震撼而令人恐惧的。由于个体差异，大约三分之一的人会在最初的灵态体验中感到恐惧。即使是经验丰富的练习者也会有恐惧的时候，这是对更为深入的灵态而言的。

随着时间的推移，当狂喜消退，激情减弱，想法就会从灵态现象本身转向如何去运用它。在此，练习者面临的是非常多样化的实际应用领域。而本书中的各种应用将不会牵扯种种深奥的文献中所描述的没被证实和充满疑问的方法。这本书所呈现的信息是可验证的、实用的、可实现的。

不管灵态到底是什么，是大脑的一种状态，还是一种外界体验，它都是做到如下事情的唯一途径：到访世界或者宇宙的任何一个地方；去见那些在现实生活中无法见到的人，包括死去的亲人、各式各样的名人、各种生物等等；与潜意识中海量的资源进行沟通，并从中获取信息；实现在现实生活中无法实现的需求；创作艺术作品；改善生理状况，等等。这些都是充满个性化的，逼真的，并非无聊的体验。

## 练习者的生活方式

需要指出的是，不同的饮食习惯、运动方式、礼仪习俗，与灵态的练习并没有多大关系。自然而然的心理和生理上的舒适度是最重要的因素。因此，但凡那些推荐过渡饮食、饿肚子、以各种各样的食物折磨自己、超负荷运动的方法都是毫无用处的，而且还会对练习者的健康和身心平衡造成损害，还会持续对本书中所教授的技巧产生负面的影响。另外，灵态的练习和所谓的那些个人的“坏习惯”之间，也没有多大的关系。虽然灵态与个人的生活方式并没有关系，但是推荐你选择积极而健康的生活方式，以享受高质量的生活。

> ***趣事！***
>
> *如果某人认为床头朝向北方或其它方向会更有利于出体经验的话，那么当他真的这样做了以后，确实会产生积极的效果。但是，本质不在于身体的朝向，而在于其背后的意向，在灵态的练习中意向是十分重要的。*

有规律的生活方式能够增加纯正而持久的灵态体验的频率。拥有正常而深沉的睡眠质量的生活方式，会对灵态效果产生直接而积极的效果。当练习者能够在一周的数天中，都能保证整夜的彻底休息时，将会更为有效。

为了更好地了解练习的正确方法，有必要列举出四种最为高效的人群。第一种是比较爱好数学的人群。教科书上的说明写得越详细，他们所取得的效果也会越好。这部分人群能够快速地，准确地，全面地领悟这些说明，这就是他们获胜的原因。第二种人群是运动员，他们的优势在于清晰的目标，集中的干劲和执行力。第三种是爱睡觉的人群。他们通常十分容易入睡，并且能够睡眠 10 到 12 个小时，他们常常在睡眠途中醒来然后又滑入睡眠状态，这部分人十分容易成功。第四种人群是小孩。他们的成功并不仅仅归功于生理性因素，更主

要的是因为他们清晰的头脑，而成年人的大脑往往会被许多无用的理论和过度的分析所拖累。对于小孩来讲，他们能够毫无障碍地接受练习说明，然后正确地执行。

完全没有必要为了进行灵态练习，而去模仿以上人群。你仅仅需要明白这些人群背后的成功因素，然后找到与你自己相似的因素，最后在你自己的练习中将其巩固加强。

同样地，对于那些老是困难重重的练习者，也能够归纳出几种类型。第一种就是那些由于生理因素、生活方式、或者工作原因，而只能拥有浅度而不规律的睡眠的人群。第二种就是那些长年练习各种深奥技巧的人群。这部分人群的思想中充满了各式各样的理论和技巧，正因如此，要想向他们灌输最为基础的技巧几乎都是不可能的，因为他们会按照自己的理论体系来解释和综合你所讲述的任何东西。他们的问题通常在于总是把注意力集中于次要因素，而公然忽略了主要因素。

如果练习者符合以上类型，并非意味着他就不会成功，也不意味着他最好放弃灵态练习。实际上，本书的练习适用于所有人，只是以上人群的某些习惯会阻碍他们的练习。如果你发现自己有这些倾向，你只需尽量去克服或者减少这些习惯。

为了成功地开始出体练习，一个重要的标准就是要保持空杯状态。如果练习者曾经阅读过、听到过、或者尝试过相关现象，那么最好将其忘掉，或者至少把它放到一旁。然后仔细准确地记下练习说明，这些练习说明是被全球范围内数以千计的人们所证实了的。

有许多的练习和活动对出体旅行是积极有效的。运动能够使人们集中于设定的目标，然后实现目标。停止思维对话使人们集中注意力，并且避免无用的分析。自我催眠和冥想同样也能使人们集中注意力，并控制思维和身体。但是，没有必要一次进行过多的练习，耗尽你的精力和热情。这样的话，通常会无功而返。

神经病患者或精神病患者禁止练习，因为他们不可能成功。练习的所有步骤必须保持冷静并且心中有数，而不能狂躁。

深沉的睡眠是正确练习的标志。如果所有方法都能够正确地执行，练习者将总是会享受到深沉的睡眠。相反地，断断续续而浅度的睡眠，甚至是失眠，通常是错误练习的征兆。良好的自我感觉是另一个很好的标志。正确的灵态练习决不会产生情绪上和生理上的疲劳。相反地，灵态的体验会使人精力充沛，充满活力。简单地说，灵态练习不应该造成任何不适，即使在尝试失败的时候。

## 练习方案：每周 2-3 次

永不建议每周练习灵态的次数超过 2 或 3 次！对于新手来说，这是严格禁止的，而且这是由外部因素推动的，除了一大堆其他问题外，主要是心理学问题。在理想状态下，第一个月甚至第一年，最好只在休息的日子进行尝试，这时候不需要早早醒来，也可以在下午打盹的时候进行尝试。永不要在其他日子尝试出体。*在这个时候，尝试将注意力从灵态中转移出来，并让自己忙起来，远离灵态。*

当然，如果灵态在这些时刻自主出现，那么就没有必要逃避。利用这些机会，利用你的整个技术套路和练习技巧。

随着时间的推移，只有有经验的练习者能够给自己设定一个理想的时间表，而且不影响其尝试的质量。有些人甚至每天都做。但是，强迫自己达到这个程度没有意义。对于新手来说，这是不可能的，无论他多么熟悉练习的所有最重要方面。

***趣事！***

*即便学校的初学者讲习班也利用 3 天课程 2 夜练习的形式。例如，由于*

*很多原因，这同持续 5 天的讲习班效果一样。*

如果参与者每天或几乎每天尝试进入灵态的技巧，他应休息 1 到 2 周，以按照正确的时间表完成它们——每周 2 到 3 次。

你应该尝试每周进入灵态 2 到 3 次，无论你的尝试是否成功。这应该是一个强制性规则，这样你不会遭受情绪枯竭或让练习进入死胡同。当正确遵守这个规则的时候，你可以在一天拥有很多灵态体验，这是为什么每周 2-3 次就完全足以持续进步。

忽视这种规则会让练习者遭受非常严重的后果：根本不会进入灵态，而且由于缺乏成功，练习者在练习过程中可能会遇到阻碍。这种阻碍将越来越严重，直到完全对自己的能力失去信心或认为这种现象完全不会出现。唯一的应对措施是，在一周内采取更长的时间间隔，无论如何也定期采取时间间隔，是非常有帮助的，即便练习获得了成功。简而言之，灵态练习者应在好时光和坏时光期间保持特定的节奏和循环，世界的其他部分亦如此。

## 掌握灵态的法则

新手练习者必须理解学习和掌握进入灵态的程序。这种程序包含若干主要的步骤，每个步骤本身都是一种独特的科学。

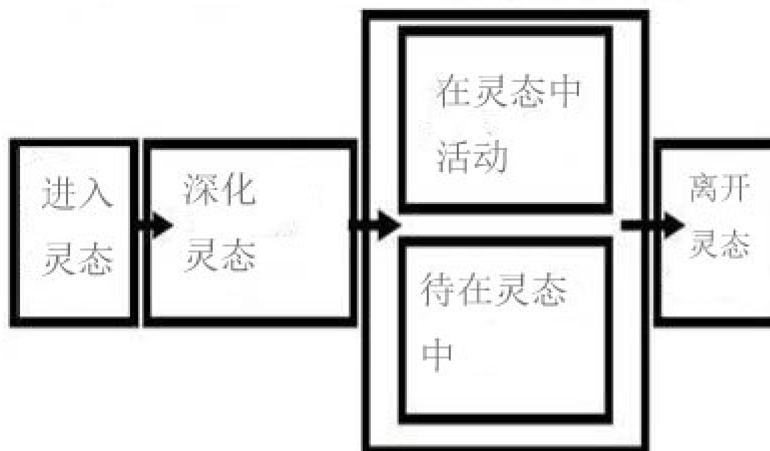
1 第一个且最重要的步骤针对用于进入灵态的技巧。不必要掌握所有类型的进入技巧（直接、间接、梦中有意识）。学习并应用最简单的技巧，这是更高级方法的必要条件。

2 同大众观点不一样的是，在进入灵态以后，对有意识技巧的需要并没有停止。绝对有必要学习并应用灵态深化技巧，以达到稳定的超现实环境。未能应用深化技巧，将会让体验变得迟钝、无趣且短暂。在掌握了任何一种进入方法以后，练习者应立即学习并应用深化技巧。

3 第三个步骤包括掌握维持灵态的技巧，因为没有它们的话，普通人所体验的灵态时间要短很多。当处于灵态的时候，几乎不会出现如何离开的问题。相反，如果一个人什么都不做，就会在几秒钟内从灵态自然离开。

4 在学习了所有用于掌握灵态的必要技巧后，就应该学习并应用控制方法了，这包含传送、寻找对象并同对象互相影响、影响周围环境等等。

5 一旦完成了先前所述的步骤，参与者可以应用灵态体验，以提高每日生活质量。在本书中，我们将详细验证数十种此类宝贵的应用。




利用所掌握的基本技巧，切记只有当结果稳定的时候，练习灵态才值得且有效。如果

参与者一个月只进入一次灵态，那么这种体验过于情绪化，无法让人观察重要的原理和方法。每周应至少一次进入灵态。朝每周至少一次的进入灵态水平努力，这是一个大目标，甚至是有好处的。实际上，每周 2-4 次灵态体验应取决于掌握者的水平，但这距离向上的边界还很远（每天 2-6 次！）。

一般来说，新手练习者所获得的灵态要少于所期望的。但是，经过定期的尝试，成功会越来越多，越来越频繁，这有助于减轻失败尝试带来的任何挫败感。

所有练习灵态的新手都应意识到，本书所给出的指导是普通人进入灵态的最佳工具。但是，很多人有自己的心理和生活特质，所以有些事情可能不适合他们，或同他们的特质相悖。从一开始就可以对这些指导进行微调。只要这些调整是微小的。重大的改变只适合那些拥有大量经验的人，而且只应使用经过尝试和正确的方法。这些方法在任何情况下适合所有人，但对于有经验的练习者来说，它们只是一种模板，可以进行微调，以进一步改善结果。如果对于练习者来说，什么都不起作用，那么不是方法的问题，而是这些方法如何正确应用的问题。所以，这也是为什么严禁在刚开始就引入重大改变的原因。

本书的目标是为个人练习奠定坚实的基础，这种练习没有任何靠不住的元素。有些事情可能不像人们想象的那么奇妙。换句话说，这里所描述的一切都是基于事实的。在构建初期练习基础时，每个人都有权利选择自己的道路、个人成长理念以及对所发生现象的解释。

## 技巧类型

进入灵态的技巧主要有三种：直接技巧、间接技巧和梦时意识技巧。这些方法可以平躺或斜躺着练习，同时闭眼，让身体处于完全放松的状态。

> ***趣事！***
>
> *通常，人们在事先不了解或不相信的情况下体验到出体。它就这样发生了，而且很多证据支持这种事实。更有趣的是，在简单了解有关该主题的材料以后，例如本指导书，这种体验通常会自主发生。*

*运用直接技巧的时候，通常没有明显的意识消失的情况。在运用直接技巧的时候，意识消失而入睡的时间少于 5 分钟不会被认为违反该技巧。*

按照定义，直接技巧包含在预定时间间隔内特定行动的效果。如果成功运用的话，通过直接技巧进入灵态，不需要经过任何中间状态。对于 90%的人来说，这些技巧是最困难的，因为头脑自然地处于非常活跃的状态。在学校已经过明确证明，新手练习者刚开始就练习直接技巧并没有好处。这是因为直接技巧需要对间接技巧进行彻底的理解和掌握应用，这样才能发挥效果。认为灵态很难进入，这个不正确的想法来自人们通常使用更困难的直接技巧。只有在成熟应用间接技巧以后，才能更好地运用直接技巧。

*间接技巧是在睡觉醒来时练习的技巧。*

间接技巧的效果不取决于睡眠周期的长短。从一整晚的睡眠醒来，或白天打盹醒来，或在几个小时的深度睡眠醒来以后，都可以利用间接技巧。最重要的是，在实施技巧之前，有一段时间会有意识消失而入睡。

间接技巧是最容易练习的技巧，这也是为什么很多练习者运用这些技巧进入灵态。睡眠会让思想自然放松，这是其他方法所难以达到的。由于睡眠是运用间接技巧所必需的，这是体验灵态的一种方便的、经常发生的方法。新手练习者能够从间接技巧的使用获得很多好

处，并直接学习进入灵态的可能性。

*通过各种技巧可以实现梦时意识，以便通过通常所称的清明梦进入灵态。*

在这种情况下，当在梦中意识到正在做梦的时候，灵态就开始了。在梦中获得意识以后，可以采取多种行动，包括深化或回体以及滚出，这将在下文详述。当在有意识的梦中运用深化技巧时，灵态中的感官知觉超过了常规清醒时的感觉。

促进梦时意识的技巧通常同用于进行出体旅行的方法分开；但是，在实践中，很明显，梦时意识与出体旅行的性质是一样的，这两种现象都归结为了灵态。这些练习比较困难，因为同其他技巧不同，他们不包含能够产生瞬间效果的特定动作。必须确保大量的预备步骤，耗费时间和精力，但却无法保证结果。但是，梦时意识技巧不像直接技巧那样难。此外，多数练习者，无论是使用间接或直接技巧，都会在做梦时体验到自发的意识，而不需要运用旨在获得梦时意识的技巧。

所有灵态练习者都根据自己运用技巧的能力、个人倾向以及对技巧运用方法的理解，从而在各种进入灵态的技巧中找到平衡。一些人只使用一种技巧。大多数情况下是间接技巧或梦时意识。但是，一旦可能的话，最好尽量寻求平衡并让灵态进入方法多样化。此外，通过练习，一切都可以实现，一切皆有可能。通过平衡的方法，如果一切顺利的话，直接技巧将占据所有体验中的 15%，间接技巧将占据 50%（半数属于醒来后直接分离，另一半是使用技巧），同时剩下的三分之一体验将来自梦时意识。但是，有时候各种方法之间的界限很难区分，看起来似乎不可能将某次灵态进入归功于某种具体的方法。

除了上述技巧外，还有一些非自主的方法和工具：各种设备、程序、外部影响等等，这些都可用于进入灵态。有必要提的是，这些只对那些能够在没有补充性协助的情况下进入灵态的练习者有效。

各种化学物质和草药补充剂被推荐用于协助进入灵态，尽管使用它们不太可能有任何好处，而且从来没有达到过通过纯粹练习可以实现的效果。同样，使用化学辅助在此被认为是完全不能接受的。

## 禁忌

没有科学证据表明进入灵态是危险的或甚至安全的；从来没有过彻底、受控的研究，以证明上述观点。但是，由于灵态存在于自然发生的意识状态边缘，所以很难被认为是危险的。尤其是，灵态伴随着快速动眼（REM），每个人每晚最多可以体验 2 个小时，这开始解释灵态体验是完全安全且自然的。

已经确认的是灵态对真实身体与头脑的心理影响；这种影响就是灵态出现期间会发生的情绪影响。

灵态的进入是非常深奥、让人难以置信的体验，可能会导致恐惧，这是由于自我保护导致的一种本能反应。灵态会产生压力。对于新手以及不太了解其性质及控制技巧的人来说，尤其如此。没有知识及适当的实践，恐惧导致的反应会演变为深深的恐怖。总之，在灵态中时，神奇很快变为了现实，适当的恐惧可以呈现超真实的品质。但这发生的时候，危险的不是灵态，而是恐惧。不言而喻，恐惧会产生不利的影响，尤其是对于敏感的人、老年人以及患有身体疾病的人，例如特定的心血管疾病。这不意味着这些人群不能练习灵态。解决办法是了解并避免常见的练习压力，了解控制物体的机制，并理解紧急返回的原理。

假定有可能出现消极的灵态体验，那么建议练习者将灵态的时间限制在 15 分钟，尽

管这样，在这样长的时间内维持灵态也是非常出色的。提议的时间限制完全是理论上的，而且受到自然快速动眼通常持续时间不会超过 15 分钟的启发，而且，由于自然循环的改变可能导致的副作用风险，不建议在非自然条件下试验延长的快速动眼。

## 本指导书使用建议

在出体旅行学校的课堂讲解中，在个人练习中，一些已知的关键因素可以在成功的可能性上产生积极和消极的效果：

| 对练习有积极影响 | 对练习有消极影响 |
|---|---|
| 专心，彻底研究课程材料 | 轻率，不太注意研究课程材料 |
| 持续运用实用元素。 | 不持续应用各种技巧。 |
| 努力完成技巧元素。 | 没有按照建议指南利用技巧。 |
| 对主题持放松的态度。 | 对此事歇斯底里，固执己见。 |
| 记录所有最初的尝试，记录所有成功的灵态进入。 | 当出现问题或缺乏成功时，缺少个人分析。 |
| 坚持建议的每日进入尝试数量。 | 每天尝试数量过多。 |
| 定期尝试与练习。 | 零星分散练习。 |
| 明白作者很了解自己的专业。 | “我知道自己需要做的一切，而且想做的时候就会做“。这种态度只适合拥有大量真实练习经验的人。阅读大量内容或只是掌握了一些知识，这不算经验。 |

## 练习题

**问题**

- “灵态”这个术语包含哪些可替换状态？
- 灵态同出体旅行有何不同？
- 清醒生活中与灵态世界中的真实感不同吗？
- 灵态可以运用到日常生活中吗？
- 在开始练习使用灵态前，必须学习哪些技巧？
- 有多少种自主的灵态进入技巧？
- 直接与间接技巧有何不同？
- 对于大多数练习者来说，哪种技巧是最容易的？
- 对于承诺能够帮助人们进入灵态的各种设备与程序，是否值得相信？
- 在练习灵态的时候，练习者能吃肉吗？

**任务**

1 尝试回忆在以前是否体验过灵态。

2 如果遇到过灵态了，使用哪种技巧进入的灵态；直接技巧、间接技巧或梦时意识技巧？

3 如果可能的话，就出体旅行或梦时意识询问一些朋友和熟人。他们是否有人能够想起来类似的体验？这种体验的感觉怎么样？

# 第二章：间接法

## 间接技巧的概念

*如果真诚地想要练习进入灵态，那么最好从最简单方便的方法开始，这类方法就是间接技巧，间接技巧是在睡醒时实施的有意识动作。*一些人错误地认为间接技巧不够理想，喜欢从直接技巧开始练习。但是这样做并不能保证成功，还会浪费大量的时间和精力。*从间接技巧开始练习，能够保证进入灵态。*

由于个体在性格、心理、学习速度方面的巨大差异，所以并不存在适用于所有人的特殊技巧。但是，有一个简单而普适的方法体系或程序适用于所有人，并给出了进入灵态的理性而高效的途径。该方法体系需要循环运用该章节所提供的间接技巧。毫无例外地，这些技巧适用于任何一个打算体验灵态的练习者，即使这些技巧的难度各异。

只需要最初的几次练习，结果就会出现，但是为了得到显著的结果，至少应该进行 5 次练习。在一天之内进行 5 次以上的练习也是很好的。这些技巧的练习是不难理解的，它们都基于内在本质，并被清楚地罗列了出来。*值得一提的是，在我们的出体旅行讲习班上，由于准确地执行了间接技巧，超过半数的学员仅在两天内就进入了灵态。*

> ***趣事！***
>
> *许多有经验的练习者都喜欢绕开直接技巧的难度，而仅仅用间接技巧来磨砺他们的技术。*

为了确保练习者的努力能够取得丰硕的成果，我们将逐个详细讲解各种行动后面的每一个步骤和原理。一开始我们将描述各种技巧本身，这种描述实际上适用于间接技巧，几乎同样适用于直接技巧；因为二者的区别仅在于运用的性质和时间长短。

技巧的数量是很多的，当练习了本章给出的所有技巧之后，练习者应该从这些技巧中选出 3-4 个最直接而高效的技巧。

然后我们将会讲解分离技巧。这类技巧和常规技巧完全不同，常规技巧只能使练习者进入灵态，但是并不一定会使练习者从肉体中分离出来。在执行了这些技巧后，练习者有必要

知道怎样去切断对肉体的感知。

练习者有必要了解何时采用这些技巧，以及睡眠醒来不睁开眼睛或不移动身体的重要性。必须学习并练习掌握在睡醒时立即尝试进入灵态，因为它是成功练习的主要障碍。

在验证间接技巧的外围信息后，应验证间接技巧循环，包括这些技巧是什么、如何发挥作用以及如何最佳运用。成功的灵态进入是运用这些循环的直接效果。但是，也有例外情况，而且如果练习者自己的头脑中对应该从什么开始有些暗示的话，也不完全有必要开始这些循环，对此我们也将单独进行验证。




## 主要的间接技巧

注意：以下叙述的各项技巧只是间接技巧循环的组成部分；孤立地执行每项技巧，远远不能达到设定的效果；练习者必须从这些技巧中选择出最易于理解、最为有趣的几个，然后积极地学习并运用。

**观察意象技巧**

**测试个体效果。**在睡眠中意识觉醒的刹那，保持闭眼、身体不动，观察眼前的虚空 3-5 秒，看看是否出现可辨认出的画面、意象、符号。如果没有出现，则实施其它技巧。如果出现，则继续保持被动的态势观察意象。这时，意象将会变得愈加逼真，甚至把练习者包入其中。切记不要积极地观察意象的细节，这样做会导致意象变化甚至消失。然后，意象将会变成丰富的全景图。观察出现的意象，直至意象的品质和逼真度增加。如此将会产生两种可能的结果：1、练习者变成了全景中的一部分，已经处于灵态中；2、意象变得十分逼真，这时可以从肉体分离。

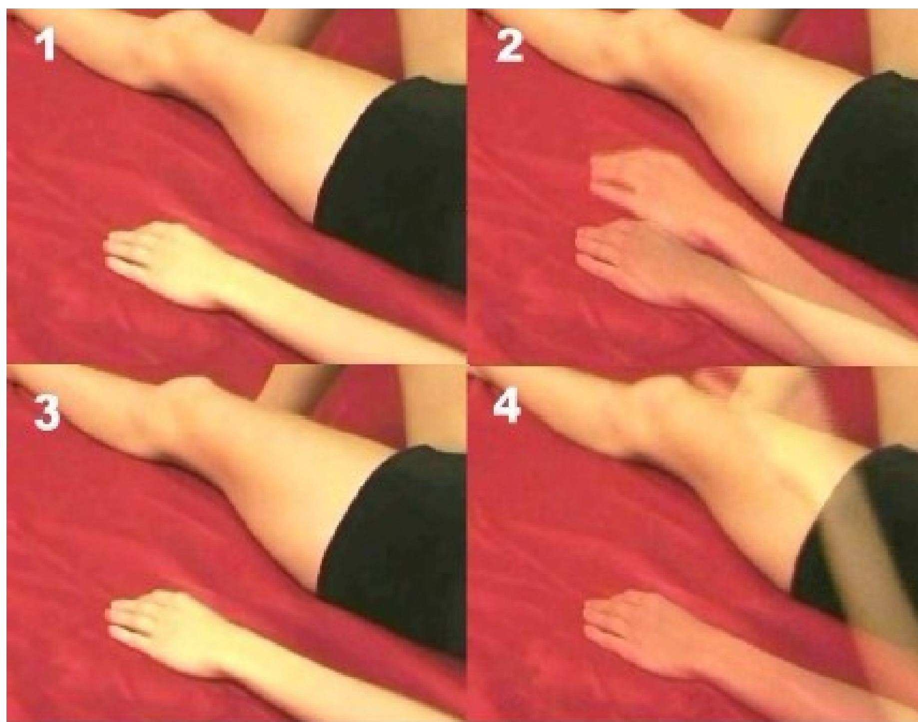
**训练。**为了训练这种技巧的使用，在黑暗环境中躺下、闭眼，观察眼前的虚空几分钟，查找任何特定的意象，这些意象可能一开始只是很多点或碎片，然后慢慢变成整个画面、场景。这种技巧的练习是十分简单而直接的。练习这种技巧的普遍错误是：练习者积极地想象各种意象。而正确的做法是：被动地观察自然出现的意象。

### 幻影摆动

**测试个体效果。**在睡眠中意识觉醒的刹那，保持闭眼、身体不动。试着摆动身体的任何部位 3-5 秒，但是不要牵扯到肌肉。如果没有出现摆动，则实施其他技巧。如果有摆动感出现，即使十分轻微，则继续执行当前技巧，尽量增加摆动的幅度。这种技巧的实施必须要十分积极主动，而不是消极被动。当摆动的幅度超过 10 厘米时（该过程只需要几秒钟），将会产生两种可能的结果：1、练习者突然发现自己不知何故地已经在灵态之中了；2、练习者摆动的灵体部位变得可以自由活动。如果在练习这种技巧的过程中发生活动，则练习者可以转而使用分离技巧并尝试离开身体。

练习幻影摆动时，可能会出现强烈的振动，这时可以实施分离技巧。声音也会常常出现，这时可以实施倾听技巧，同样可以进入灵态。

幻影摆动技巧并非是产生某种由幻影体进行的想象的运动。这种技巧的要点是尝试摆动肉体相应部位，但是不要牵扯到肌肉运动。也就是说，这种技巧的核心是要有摆动肢体的内心，但是不能有物理动作。当出现感觉时，它同真实的肢体摆动并无不同之处，通常伴随着沉重感和阻力感。通常，刚开始时摆动范围很小，但是通过积极的努力后，摆动范围将会显著增大。




身体哪个部位摆动并不重要，既可以是整个身体也可以是一个指头。摆动的速度也不重要。这种技巧的目标是增加摆动的幅度。

**训练。**训练幻影摆动技巧的时候，躺下来闭眼，放松手部几分钟。然后，积极想象下列手部活动，同时不移动任何肌肉，每次持续 2-3 分钟：旋转，上下，左右，伸开手指以及收缩手指，握紧及放松拳头。刚开始不会出现感觉。逐渐地，肌肉活动的感觉将变得明显，这种感觉到的运动将同现实中的运动完全一样。在刚开始训练的时候，练习者通常忍不住睁眼，想看看真实的运动是否发生——这说明这种感觉有多真实。

### 揣想

**测试个人效率。**在醒来不动身体或不睁开眼睛的时候，尝试凝视先前确定并且近距离（距离眼睛 4-6 英寸）的物体 3-5 秒钟。例如，这个物体可能是自己相互摩擦的双手或者一个苹果。如果在 5 秒内没有出现意象，就切换到另一种技巧。如果出现了模糊的意象，就

保持这种技巧并尝试尽可能地仔细看它。这种意象将变得越来越生动并越来越具有饱和的色彩。当意象变得非常真实的时候，就可以出体了。

运用这种技巧的时候，要避免最常见的错误：只想象看到对象，而不是真正地看。观察意象以及凝视的主要区别是，积极渴望看到先前确定的东西，而不是被动凝视虚空，以寻找一些自发出现的意象。

**训练。**为了练习这种技巧，请在黑暗的屋子躺下来，闭上眼，并尝试寻找眼前出现的各种预定意象，先从简单的意象（苹果、蜡烛等等）开始，然后移动到复杂的意象（风景、房间内饰、活动场景等等）上面。对于这些形象化的对象，要尽可能清晰地查看全部的细节。越生动，越详细，最后的结果越好。还可以尝试观察同眼睛齐平、位于额前的物体。

**想象的移动**

**测试个人效率。**在醒来后，不要首先移动身体或睁眼，要尝试在 3-5 秒时间内感觉一些想象的移动。例如，这可以是奔跑、拉绳等。如果在几秒内没有结果出现，切换到另一种技巧。如果能够感受到移动的感觉，或立即出现处于两个身体的感觉，要保持这种技巧，并尽可能提高这种感觉的真实度：达到真实的感觉。此时，想象中的感觉将占据主要地位，你可以尝试出体了，因为你已经位于灵态中了。当运用这种技巧的时候，通常会自发传送到某个地方——之后的分离就已经不必要了。

**训练。**为了练习这种技巧，要在黑暗的屋子里躺下，闭眼，尝试尽可能真实地感受各种想象的移动：自由泳、奔跑、暴走、手脚并用踩踏板、拉绳、在前面摩擦双手等。这些训练有助于学会快速创建想要获得特定感觉的意向，需要时，这种意向将发挥关键作用。

**倾听**

**测试个人效率。**从睡眠中醒来后，立即保持不动，闭眼。尝试倾听脑海中的声音。这样持续 3-5 秒，同时不要移动，且不要睁眼。如果在这段时间什么都没发生，就切换到另一种技巧。如果出现任何声音，例如蜂鸣、嗡嗡、怒吼、嘶嘶、汽笛、叮叮或音乐，那么应集中精力倾听。如果有效果的话，这些声音会逐渐增加。只要声音存在的话，要尽可能长时间地倾听。当声音停止的时候，或声音变得足够大的时候，可以尝试分离技巧。有时候，在倾听的时候，声音本身会让人进入到灵态中。在特定阶段，声音可能非常大，甚至如同喷气飞机的引擎一样。

倾听行为包括积极且专心地探索某种声音，其整个音调和音域以及这种声音如何对倾听者做出反应。

还有一种被称作强制倾听的可选技巧，只需要非常渴望听到声音，同时付出直观的内部努力，通常来说，这是正确的。如果运用得当，强制声音将同使用标准倾听技巧感知到的声音一样逐渐增强。

**训练。**为了练习倾听，需要在安静的地方躺下，闭眼，倾听脑海中出现的声音。这些尝试通常可以在几分钟内获得成功，练习者开始听到每个人都绝对拥有的声音。练习者只需要知道如何找到它。

**翻滚**

**测试个人效率。**在睡眠醒来以后，立即保持不动，闭眼。幻想身体围绕着一条轴线翻滚，持续 5-10 秒。如果没有出现异常的感觉，需要尝试另一种技巧。如果在翻滚的时候突然出现震动，或这种移动突然变得真实，那么应继续翻滚技巧，只要感觉一直存在并发展的话。当练习翻滚的时候，有一些可能的成果。围绕着想象的轴线的非常真实的翻滚感觉，代替了想象的翻滚。当这发生的时候，练习者可轻易地出体。另一种成果是，突然出现强烈的震动或巨大的声音，在这个时候进行分离也是可能实现的。在翻滚的时候，分离会自发发生，而

且练习者会进入到灵态中。

**训练。**为练习翻滚，躺下来，闭眼，幻想围绕头到脚的轴线翻滚，持续几分钟。不必要关注翻滚的视觉效果或身体的细微感觉。最主要的因素是内部翻滚引起的前庭感觉。通常来说，很多练习者很难进行完整的翻滚。有的人可能只能进行 90 度的移动，有的人可能是 180 度。通过持续、正确的练习，将会获得完整 360 度的翻滚。

*将在本书结尾的单独章节（第 12 章）中介绍几十种辅助技巧和混合技巧。*

## 选择正确的技巧

掌握间接技巧的下一步是选择适合个人倾向的正确技巧。如果只是因为某种技巧看起来有趣，或有大量的描述文章或大量的讲述，从而就只使用这种技巧，那么毫无意义。选择的技巧应严格适合个体练习者。

在所有列举的主要间接技巧中，只有绷紧大脑对于 95%的练习者来说最容易且迅速。在最初练习阶段，所有其他技巧只适合 25-50%的练习者。但是，在进行几次训练以后，每种技巧能够在 75%的练习者中产生效果。

无论如何，所有练习者应确定一套效果最好的技巧。这套技巧应包含至少 3 种技巧；4-5 种技巧更好，允许更多的选项和实用组合。同样也不应该完全舍弃不发挥作用的技巧，因为通过新的、先前没有反应的体验，这些技巧也可能获得成功。

为了确保选择正确的技巧，每种技巧应至少单独练习三天。为此，应该在白天对每种主要技巧进行 2-10 分钟的实验。通过这种办法，可以精确确定对练习者产生最佳效果的技巧。在选择个性化技巧的过程中，练习者通过一种私密、个性的方式学会并保留这些技巧，这会影响在关键时刻使用技巧的方式。训练的时候，不要数周的时间不尝试进入灵态。相反，选择技巧和尝试进入灵态，这两者要一同进行。

但是，如果你计划在第二天早晨使用技巧的话，在睡觉前永远不要训练。在这种情况下，在白天或早晨进行技巧训练要好得多。这是新手犯的最严重错误之一。在尝试前的晚上进行训练，会较早地导致内部枯竭，并减弱意向。获得效果后，练习者在晚上和早晨进行的尝试会少得多，而且这些尝试的专注度少得多，质量也低得多。

值得注意的是，最后选择的技巧应多种多样。例如，同时选择绷紧大脑和绷紧身体（不使用肌肉）是没有意义的，因为它们实际上是相同的技巧。通常情况下，它们会同时发挥作用或同时不发挥作用。这也是为什么技巧应包含各种类型的感官知觉：视觉、听觉、动觉、前庭感觉、幻想的感觉以及内部张力。切记，优先顺序与目标会随着时间改变，在最初阶段完全失败的技巧可能稍后发挥意想不到的效果。要灵活。没有铁定的技巧组合。事实上，技巧组合可能在最初的几周改变很多次，因为练习者会发现什么技巧能够产生最好的个人效果。

为了完成这种选择，下表详述了最有效的间接技巧。该列表的汇编结合了出体旅行学校的课堂数据，而且在确定有效间接技巧组合方面是有帮助的。

| 出体旅行学校讲习班（2010-2011 年）最有效的间接技巧 | |
|---|---|
| 游泳技巧（想象的移动） | 25% |
| 幻影摆动技巧 | 20% |
| 观察意象技巧 | 20% |
| 翻滚技巧 | 20% |
| 其他技巧 | 15% |

# 分离技巧

让我们首先看一个让人震惊的事实：成功的间接进入灵态中，有 50%不必要运用任何特定的灵态进入技巧，因为分离技巧直接成功了……这是在出体旅行学校讲习班经过统计证明的，也是在对其他来源的分析中证明的。相反，不正确的理解分离技巧可能导致意想不到的后果。练习者进入灵态，但是无法同身体分离，这是可能的。因此，非常有必要理解分离技巧如何发挥作用的，因为它们通常是成功的关键。

***趣事！***

*通常发生的情况是，练习者会尝试不起作用的分离技巧。但是，他随后将意外地理解到，他一直躺的位置，同他感觉到的是不同的，事实上，他只需要站起来。这大多发生在新手中，是不正确理解分离技巧的体现。*

有时候，练习者只需要想到分离，然后分离就发生了。这很少见，这也解释了整个辅助技巧系列的存在。最重要的分离技巧是滚出、起身、爬出和漂浮。



**滚出**

在醒来的时候，尝试滚到床或墙壁的边缘，同时不使用任何肌肉。不要担忧掉到床下面，撞到墙上，也不要过于关注这个技巧的感受细节。滚出来就行了。

**起身**

在醒来后，尝试不使用体力从床上起来。练习者应该采用自己最舒服的方式来练习。

**爬出**

在醒来后，尝试爬出身体，同时不使用任何肌肉。当使用其他技巧实现部分分离，或身体的某个部分已经分离以后，练习者通常会想到使用这种技巧。

**漂浮**

在醒来后，尝试向上漂浮，同床平行。在尝试漂浮的时候，不要关心这如何实现；通过梦中的经验，所有人都知道漂浮是怎么做到的。

**坠落**

几乎同漂浮一样：醒来时，尝试下沉到床下。

**拔出**
醒来时，尝试通过头离开身体，就好像从蚕茧里出来一样。

**向后滚**
醒来后，尝试后空翻，同时不使用任何身体肌肉。

**凸出双眼**
醒来时，凸出或瞪大双眼，同时不睁开眼睛。旨在分离的前部运动也可能有效果。

**幻想自己已经分离**
你可以幻想自己已经分离而且在自己的屋子内，尽可能强烈地感受已经分离的身体。你的感觉将逐渐从肉身进入灵体，而且变得就好像真的一样。

**传送**
你可以在没有首先分离的情况下尝试采用传送技巧，传送技巧会让传送与分离同时发生。传送的时候闭眼，效果最佳。

**飞行**
你可以尝试感觉自己正在高速飞行。

关于分离技巧，有一个一致的观点：不应该幻想任何东西，应该尝试移动，同时不使用身体肌肉。这些技巧所产生的移动感觉同现实生活中一样。如果在尝试后什么都没有立即发生，那么该技巧将无法发挥作用，尽管它随后可能会发挥作用。如果该技巧发挥了作用，练习者应该能够立即识别。但是，人们通常对于这些感觉的真实性没有准备，并认为它们是真实身体的移动，而没有意识到身体的一个部分或整个身体已经分离。在这种令人遗憾的失败以后，仔细分析有助于理解发生了什么，也有助于计划实现成功的重试。

如果分离不完整或有些困难，这表明该技巧的运用方式正确，但是还需要增加强度以及更大的努力，才能实现完整的分离。例如，如果开始了一些移动，在有了一些进展以后停止了，那么应该返回并在相同的方向进行更大幅度的移动。

为了练习分离技巧，需要躺下来，闭眼，并在几分钟的时间内全部尝试。如果没有肌肉抽搐或拉紧而且出现了移动的感觉，那么分离尝试很可能已经实现了。在进行移动的时候，有一种强烈、几乎非常明显的内部努力。自然而然，实际上身体没有移动，练习者仍然俯卧而且不动；但是，在正确的时刻，这些行动能够让人很容易地进入到灵态中。

> ***趣事！***
> *大约 1-3%的灵态练习时间，练习者在醒来时会立即意识到自己已经分离了。这意味着，人们可能已经去了某个地方并站立、躺下、坐下等。但是，这并不是在梦中获得意识，而是真实的觉醒。*

还值得讨论的是如果某种灵态创建技巧开始发挥作用，如何在分离后进行自我管理。在这样的情况下，有必要意识到，应该利用在运用当前技巧时获得的相同身体和相同的感觉进行分离。例如，当翻滚的时候，你需要使用相同的翻滚感觉站起来，当观察意象的时候，你需要使用看到意象的相同身体进行分离，诸如此类。

此外，如果你的灵态创建技巧涉及部分出体感觉的话，那么不必完全回体。例如，如果翻滚发挥作用，那么在尝试分离前，不需要完全转回身体并同其汇合。否则分离将立即变

得更加困难。最好在以同身体垂直的姿势停止翻滚以后，在飞行中完成分离。使用幻影摆动期间也会出现相同的情况，这时候分离应该从开始移动的胳膊开始，也就是说，不要将其移回肉身。这适用于所有部分分离技巧。

如果新手已经通过练习学会什么是幻影摆动以及感觉如何，那么他在分离的时候可以像进行幻影摆动一样，但这次移动的是整个身体。也就是用意识体（灵体）尝试移动；肉身的肌肉不会移动。

*最重要的事情是，立即意识到，从逻辑上讲，如果间接技巧已经发挥作用或已经出现觉醒，那么练习者就已经处于灵态了。练习者所有的感觉不再来自于自己的肉身，尽管可能看起来似乎就是来自肉身。这时候需要做的是站起来、滚出以及漂浮，就好像利用肉身这样做一样。*

新手以及经验不丰富的练习者通常尝试发现一些分离预示，并期望在练习中遇到。实际上，在这个过程中会出现很多种的感觉。不了解的这个的人，通常会在遇到意外情况时，浪费大量的体验。这也是为什么有必要为任何可能性做好准备，并知道在 99%情况奉行的主要分离方案。

按照感觉列出的灵态进入（分离）类型：

***普通移动***

*在这种情况下，分离通常看起来像一种完全普通的移动，就好像通过肉身进行的一样。练习者只需要站起来、滚出或漂浮，就好像在现实中做的一样。*

**分离**

*灵体同肉身的真实的直接分离，就好像练习者真的从什么东西中出来一样。尽管实际上，整个进入灵态的过程（“分离”）因为这种直接分离的感觉而得名，但是直接分离很少发生，而且就感觉来说，直接分离这个术语是不准确的。*

**拉伸**

*这种感觉就好像很多粘性橡胶拉伸你灵体的每一个部分，并将其拉回到肉身。有力地克服这种被拉伸的感觉，这种感觉将会消失。*

**-呆重**

*灵体变得非常重，就好像重了好几倍一样。这种呆重将随着施加的反作用力而消失，两者成反比关系。*

**分离觉醒**

*练习者在已经分离的状态下醒来或从一次意识消失中恢复过来，这时候无需分离，也无需使用灵态创建技巧。只需要起身，向前。*

**卡住身体部位**

*在分离的过程中，灵体的一些部位可能被肉身卡住。例如，这通常发生在腿部、躯干、头部以及骨盆位置。在这种情况下，你可以通过改变努力的方向，利用全部的力量完全突破。*

**同时位于两个身体内**

*出现这种感觉的时候，就好像没有处于灵态中而且也没有躺在床上，但确实处于灵态中而且也躺在床上。在这种情况下你需要尝试挺过去，将所有的感觉转移到你的灵体内，*

*灵体将变成唯一能感受到的身体。*

**自发完全分离（当运用技巧的时候）**

*当运用任何技巧的时候，你可能自然而然地发现，自己已经完全分离，进入灵态中自己的屋子或任何其他地方。这时候无需为了“适当地”分离而返回到肉身 。*

**被某人或某物拉出**

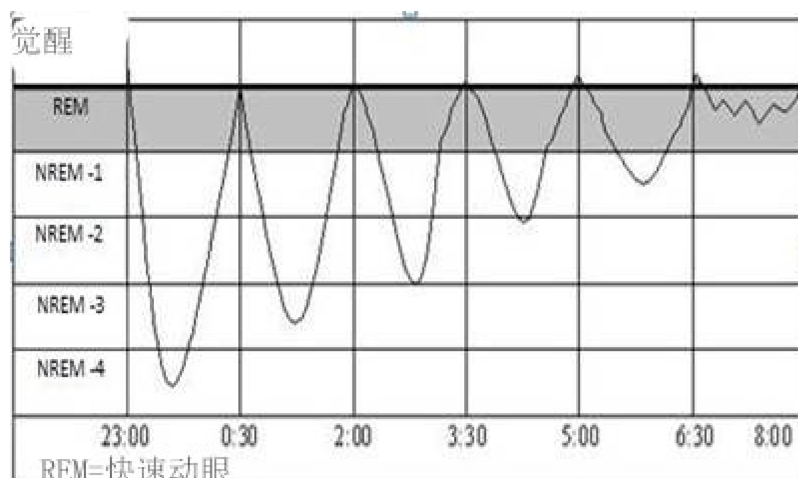
*在这种情况下，分离的发生不完全是靠练习者自己的意志，同时也由于灵态对象的帮助。例如，有人开始拉你的双腿或举起你的整个身体。这种情况的要点是不要放松，而要尽快开始自己移动。这种情况通常在所谓的“外星人绑架”时发生，在大多数情况下，这实际上是自发的且未被认出的灵态体验。*

**吸入**

*当实施诸如观察意象技巧或揣想技巧的时候，练习者通常完全被吸入所观察的意象中，而且全部感觉都存在。这种意象随后变成一种完全成熟的灵态空间。这时候无需为了“适当地”分离而返回到肉身 。*

## 最佳练习时间

练习的关键是所作尝试的数量与质量，这些尝试磨练了练习者的技巧。有一些时间窗口，最适合采用间接技巧。




首先需要说明的是，睡眠是以睡眠周期的形式来进行的。我们会每 90 分钟睡醒一次，然后又迅速睡着，这就是睡眠周期。而且，我们会经历两种主要的睡眠阶段：快速动眼（REM）睡眠阶段和非快速动眼（NREM）睡眠阶段。非快速动眼睡眠进一步分为几个阶段。我们睡得越久，身体对深度非快速动眼睡眠的需求就越少，我们就会经历更长的快速动眼睡眠阶段。灵态的进入通常发生在快速动眼睡眠阶段。

练习间接技巧的最佳方式是通过延迟法来练习。延迟法的目标是在睡眠周期的末端将睡眠周期打断，然后在再次入睡时继续将其打断，这样做了以后，接下来的睡眠周期将会变浅。利用这种伴随多次中断的睡眠，可以产生很好的效果。

***趣事！***

*在 2008 年 6 月，我们为期 3 天的出体旅行学校讲习班首次推行延迟法时，总体成功率立即就翻了一倍。*

比如，一个练习者（我们假设其为杰克）在晚上 12 点睡觉，并设了一个早上 6 点钟的闹钟。醒来之后，杰克做了一些肢体活动，比如去了一趟洗手间、喝了一杯水、或者看了几页书。接下来杰克继续躺倒床上，并思考在下面的 2-4 小时内，他将会睡醒多次，然后在每次睡醒之时尝试进入到灵态之中。

如果杰克晚上睡觉的时间要早一点，则需要将闹钟相应提前，因为 6 小时的初始睡眠是最佳的。如果，初始睡眠低于 6 小时，则接下来的睡眠将会太深。如果初始睡眠大于 6 小时，则接下来的练习时间将会太少，甚至不能再次入睡。

如果练习者以某种强制方式自然醒来，将会难以再度入睡。因此，没必要用闹钟来唤醒练习者。练习者醒来后应尝试立即继续入睡。

如果练习在 45 分钟的清醒时间后才能继续入睡，那么最好保持那么长的清醒时间，这样将有助于在接下来睡醒时获得最高的成功率。

在练习者能够根据自己的需求睡得尽量久，而不需要早起时，延迟法将会发挥其最大效用。并非每个人都可以每天享受这奢侈的待遇，但是几乎每个人都会有休息日来练习延迟法。在出体旅行学校讲习班上，有 2/3 的学员能够在仅仅一个周末就取得成功，这大部分归功于延迟法。

进入灵态的第二个最高效的时间段就是早上睡醒时。这时通常是一整段充足的夜间睡眠后的浅睡阶段。

白天小睡醒来时，是另一个高效的练习时间。再一次地，这种睡眠将会浅显而短暂，它将会使身体得到足够的休息，同时又能够在睡醒时完整地保持住记忆和意向。同样地，并非所有人都有白天小睡的机会，但是一旦出现这样的机会，它将会是一次很好的机会。

夜间睡醒时是这几种时间中效果最差的一种，因为此时大脑还需要很多的深度睡眠。夜间睡醒时，头脑是很弱的，难以作出任何努力。即使产生了效果，也会很快沉睡过去。但是这并不意味着就不能进行练习，只是效果比较差而已。对于那些不能在其它时间进行练习的练习者，夜间睡醒时是他们唯一的选择。

要知道，我们睡眠时每 90 分钟睡醒一次，即使只有 6 小时的睡眠，也会睡醒 4 次。如果练习者了解这一点，并努力去抓住这些睡醒的瞬间时，随着时间的推移他将会真正地抓住这些瞬间，然后就可以加以利用。

## 有意识的睡醒

有意识的睡醒是指头脑里带着特定的念头醒来，最好是关于间接技巧的念头。为了在睡醒瞬间运用间接技巧，仅仅粗略知道睡醒时要用的各种技巧是不够的。由于人类思维的惯性，要在睡醒时迅速获取任何特定的念头都是很困难的。有意识的睡醒的目标就是在睡醒时练习瞬间动作，而不是让睡醒瞬间闲置不用。

***趣事！***

*有一种观念认为出体旅行是几乎不可能实现的，仅有极少部分人可以做到，因为其练习需要神秘的知识。但是，尝试短期内体验出体旅行时，最大*

*的难点只在于，要在睡醒瞬间回忆起各种技巧，保持不动。就这么简单而直接。就这么一件小事，却是体验灵态的最大绊脚石。*

对于大约 75%的人群，这一点也不困难。但是，对于另外的 25%的人群来说，这就很难，甚至不可克服。如果你知道这个观点，那么你只需要知道事实并非如此，持之以恒的练习是克服这个困难的关键。

练习者不能在睡醒的瞬间想起练习内容的原因有：没有形成在睡醒瞬间立即做某事的习惯；想睡得更久一点；想上洗手间；口渴了；要去解决一些日常事务；等等。

怀着尝试间接技巧的意向有意识地睡醒应该是练习者无论如何也要追求的主要目标。能够以多快的速度学习并体验灵态，就是取决于这个因素。

以下给出了掌握有意识的睡醒的几个有效技巧：

**入睡时的意向：**这是成功地有意识睡醒的最为关键的因素。睡眠科学家已经证明：睡醒时，人们通常思考着他们在入睡前的思考内容。当睡眠者经历重大人生事件时，这种现象就显而易见了，睡眠者将伴随着该事件睡去，并伴随着该事件醒来。所以在睡前保持练习灵态的强烈愿望，而不是在头脑中想着各种困难，将会产生理想的效果。没必要在入睡时只想着有意识的睡醒。仅仅需要明确而清楚地肯定这个意向，甚至大声说出这个意向。在入睡时进行这个意识活动练习将会大大促进睡醒时使用间接技巧的成功率。

**一般意向：**睡醒瞬间记住实施各种技巧，这很重要也很必要，练习者越清楚地专注于这一点，意向就会越坚定，这个过程就越有可能发挥作用并真正产生好的效果。

**肯定愿望：**对于一些人群，只有内心意向是不够的，或者，由于个体特征，他们不能肯定自己的愿望。这种情况下，就应该在真实的层面肯定这些愿望。可以把目标写在纸条上，放在床头，放在枕头下，或挂在墙上。也可以向朋友或家人说出自己的愿望，或者反复地说出自己需要在睡醒瞬间实施的动作。也可以将其写入日记、博客、或手机上。

***趣事！***

*有许多案例显示，练习者通过设定的食物和水来诱导进入灵态。这本质上是一种自我暗示，他们给潜意识传达一种信息：这种食物不仅能够填饱肚子，更能够增加进入灵态的几率。*

**分析睡醒时不成功的尝试：**对有意识的睡醒时的尝试进行分析是十分重要的。几分钟后，几个小时后，或在当天更晚的时间想起失败的尝试时，专注于这种尝试并下决心在下次尝试时取得成功。对失败的深度分析将会十分有效而实用，因为练习者可以从中知道哪些因素是关键的，哪些因素是次要的，并制定出正确的解决方法，以迈向成功。

**制定动机：**在灵态中完成任务的愿望越强烈，就能越快成功地有意识睡醒。怀着强烈的愿望，要在灵态中做些或体验些什么，这样可以制定动机。总而言之，以前对灵态的访问就是极大的动机，但没有经验的人不知道，需要某种东西去形成关联。对于一些人来说，动机可以是实现儿时就有的飞往火星的梦，或者是有机会见一下已经去世的亲人，而对另一些人来说，动机是有机会获取特定信息，或者是有机会影响身体疾病的过程，诸如此类。

除了实现意识睡醒的自然方法外，还有各种设备和工具能够加速成功。这将在第五章的非自主进入灵态中有所描述。

*有意识睡醒的最佳时刻是刚刚从梦中出来的时候。这是尝试分离或实施技巧的最有效的时机。*此时，身体的物理知觉处于最弱状态。梦末尾的知觉通常在噩梦、梦中痛苦的经历、跌落梦或者任何能够导致突然睡醒的梦后发生。

随着时间的推移，练习者应该养成一种条件反射，能够让自己在睡醒时刻，但还没有时间恢复意识的时候，实施计划好的行动。这种类型的条件反射非常有助于抓住最富有成效的时机，从而进入灵态。

由于各种心理与生理学因素，不可能每个人都在每次睡眠循环中都实现有意识的睡醒。因此，如果有意识的睡醒不是每次都发生，那么也不必为此感到沮丧。每天经历 2-3 次睡醒比较正常；如果每天都联系的话，这足以每周尝试 2-5 次进入灵态。

不要沉迷于过度尝试。在本学校的课程中，已经注意到的是，每天晚上和早晨做 10 次或更多次的有意识的睡醒（有的学生会尝试 20-30 次）很少产生效果。这是由于如果一个人非常渴望达到某个目标，会打破身体的自然节奏，会让人失去中间的、过度的状态，而这种状态会让灵态有效。在经过大量的尝试以后，实践者在情感上可能会很快变得疲惫不堪，无法在正确的方向全力以赴。后果就是精疲力竭。如果发生这种情况，最好冷静下来，然后以一种均衡且循序渐进的姿态，尝试一种更放松的方式，来达到目的。

## 睡醒后不动:

除了在醒来时立即记起灵态，还有一个重要的要求，那就是睡醒时不要动，这比较困难，因为很多人醒来时都会动。在醒来时，应避免乱抓、伸展、睁眼以及听真实的声音。任何真实的移动或知觉都会很快破坏这种中间状态，并引起真实感、头脑激活，以及头脑与感觉器官的联系。

起初，醒来不动看起来很困难或者根本不可能。但是，已经证明，通过积极的尝试，通过怀着实现设定目标的愿望，可以做到这一点。人们经常说自己无法醒来不动，经常说这是不可能的体验。但是，在进行了几次尝试以后，这就会发生，而且随着练习的增加，发生得越来越频繁。

因此，如果醒来不动比较困难，不要沮丧，要一直尝试。通过练习，身体早晚会产生效果，一切都会自然发生。

醒来不动非常重要，因为对于大多数人来说，灵态试验不太可能，除非是首个醒来时刻，这个时刻醒来不动为成功使用间接技巧循环奠定了基础。通常，在醒来时，练习者将会进行 10 次不成功的尝试，会移动。练习者一旦学会一贯平静且逐渐地醒来，那么成功将很快降临。

**但是，如果睡醒是有意识的，但是移动了，这并不意味着练习者无法立即尝试进入灵态中。相比于平常，这些尝试的效果要大打折扣，但也应该尝试。在醒来的时候，任何练习的机会都不应浪费。必须谨记，人们必须首先抵消移动所带来的影响，以再次进入到一个中间状态。如果移动的话，开始练习强制入睡非常有帮助。倾听与观察意象也有帮助。在执行了这些程序以后，循环可能就开始了。**

**警告：如果你在醒来以后动了，那么放弃尝试是一个严重的错误！你无论如何都要尝试！由于这种错误，新手通常要在比平常多两三倍的时间之后才能获得首次体验。**

在身体活动以后，使用间接技巧的尝试成功率通常很低，因为练习者对自己以及当前尝试的成功失去了信心。因此，尝试本身的品质与活力方面就会变得很差。但是，如果自信地进行尝试，就好像没有移动过一样，那么事实上，成功就会不期而遇。

醒来不动，尽管非常重要，但并不是一个目标，也不应该长期忍受。当醒来的时候，如

果感到非常不舒服，有些痒，需要进行吞咽，或任何形式的自然反应，那么最好先解决这些反应，然后按照针对醒时发生移动的情况而推荐的练习方式行事。

醒来后不是所有的移动都是真实的，如果单纯因为这个原因的话，那么在发生移动时，应该实施间接技巧。

***趣事！***

*醒来时发生的感觉与活动中，多大20%并不像看起来那么真实，其实只是幻影。*

错误感觉的发生方式有很多种。如果没有体验过灵态的话，人们通常不理解发生了什么。例如，当真正使用幻影体的手的时候，有的人可能认为他们正在用真实的手抓耳朵。有的人可能会在房间、大街上或邻居家听到假的声音，而且没有注意到什么异常。或者，有的人可能在房间来回看，但是他们的眼睛其实是闭着的。如果练习者能够识别这些时刻的真相，那么他们可以立即尝试出体。

## 间接技巧循环

到目前为止，已经介绍了用于进入灵态的间接技巧以及灵态中的分离技巧。而且已经研究了有意识的睡醒以及最佳的练习时间。现在，我们将介绍针对间接技巧的特定行为法则。遵守此法则，能够很快获得实际的效果。

应该清楚理解的是，在进行尝试前，更自然且合理的睡眠能够让睡醒的效果更好，而且增加成功的可能性。我们所需做的就是自然入睡，并好好的睡一觉，然后可以很好地运用一次可靠的睡醒。在间歇性睡眠中，间接技巧循环也会偶尔成功，但是大部分情况下，这会严重浪费时间和精力。如果睡眠较差，最好完全不要使用技巧，要等待良好的睡眠，而不应在疲倦且难以利用的情况下，花费所有的时间强行尝试进入灵态。

睡醒时的行为法则：

**1.5 秒内测试分离技巧**

如上所述，间接技巧50%成功的直接原因是，醒来后的几秒内最适宜进入灵态。醒来后所耽误的时间越少，效果越好。相反，如果有人躺下来，期待发生什么，那么机会就会很快消失。

因此，在醒来的时候，最好首先不要动，练习者应立即尝试各种分离技巧，例如滚出、起身或漂浮。如果某种技巧突然开始发挥了大约 3-5 秒钟的作用，那么应尝试出体，直到完全出体。有时候在出体过程中会出现惰性、困难或障碍。不应太关注这些问题。相反，要坚定地分离——果断且有力地爬出身体。

切记，尝试睡醒时立即分离是一种非常重要的技巧；这种技巧值得从一开始就磨练，永不忘记。

***趣事！***

*有的练习者很难进入灵态，他们希望不使用任何技巧就能够分离，不愿意进一步"死磕技巧"。这迫使他们在早得多的时候捕捉到正确的睡醒时刻，而且在这样的时刻对他们施加大得多的推动力。因此，他们几乎总是能够在第一步的时候就进入灵态。*

**2. 无法分离时使用的间接技巧循环**

如果在几秒后没有分离，很可能意味着分离不会再发生，再努力也是徒劳。这时候练习者必须借助其他技巧。

练习者应事先在主要或次要技巧中选择适合特定情景的至少三个技巧。下面要讲的是在什么情况下将技巧付诸行动。

*注意：为了举出具体的例子，我们将验证三种特定技巧的使用，这三种技巧应由经过测试和选择的技巧组合替代。*例如，应采用下列操作技巧：观察意象(a)；幻影摆动(b)；倾听(c)。

在成功尝试分离以后，练习者应立即开始观察眼前的虚空。如果意象在 3-5 秒内开始显现，应该继续观察，同时不应该观察意象的细节，否则意象将会消失。在此行为以后，意象将变得越来越现实而丰富，将练习者包围在内。如果一切都顺利的话，练习者将会被突然传送到那个图景内，或当图景变得非常真实时，练习者可以尝试出体。如果在 3-5 秒后什么都没有发生，那么练习者应采用幻影摆动技巧。

在 3-5 秒内，练习者快速确定整个身体哪个部分可以摆动。或者，将所有时间花费在尝试摆动身体的特定部分：手指、手掌或腿。如果发生了想要的效果，那么练习者应继续当前技巧并实现最大可能的摆幅。在此期间，可以发生很多事情，包括自发的分离，成功的分离尝试，摆动部分的自由活动或出现声音或振动。这些事件全都很有利。如果在 3-5 秒内没有摆动发生，那么练习者应进行倾听。

练习者应尝试检测内部声音。如果有声音，就倾听并尝试放大。在这种情况下，这种声音可能会变成轰鸣声，这时候就会发生自发的分离，也可能通过技巧进行分离，或者将会发生振动。如果在 3-5 秒内没有声音，那么应重复整个循环。

检查这三个间接技巧组成的循环背后的使用动机，是比较有好处的。因为身体通常以非常奇特的方式对技巧做出反应。对于有的人来说，一种技巧可能今天有效，但明天就无效了，所以，如果只使用一种技巧，即便是一种经常有效的好技巧，练习者可能因为在练习中缺乏多样性，从而错过大量不同的体验。因此，实用的套路中应包含多种技巧。

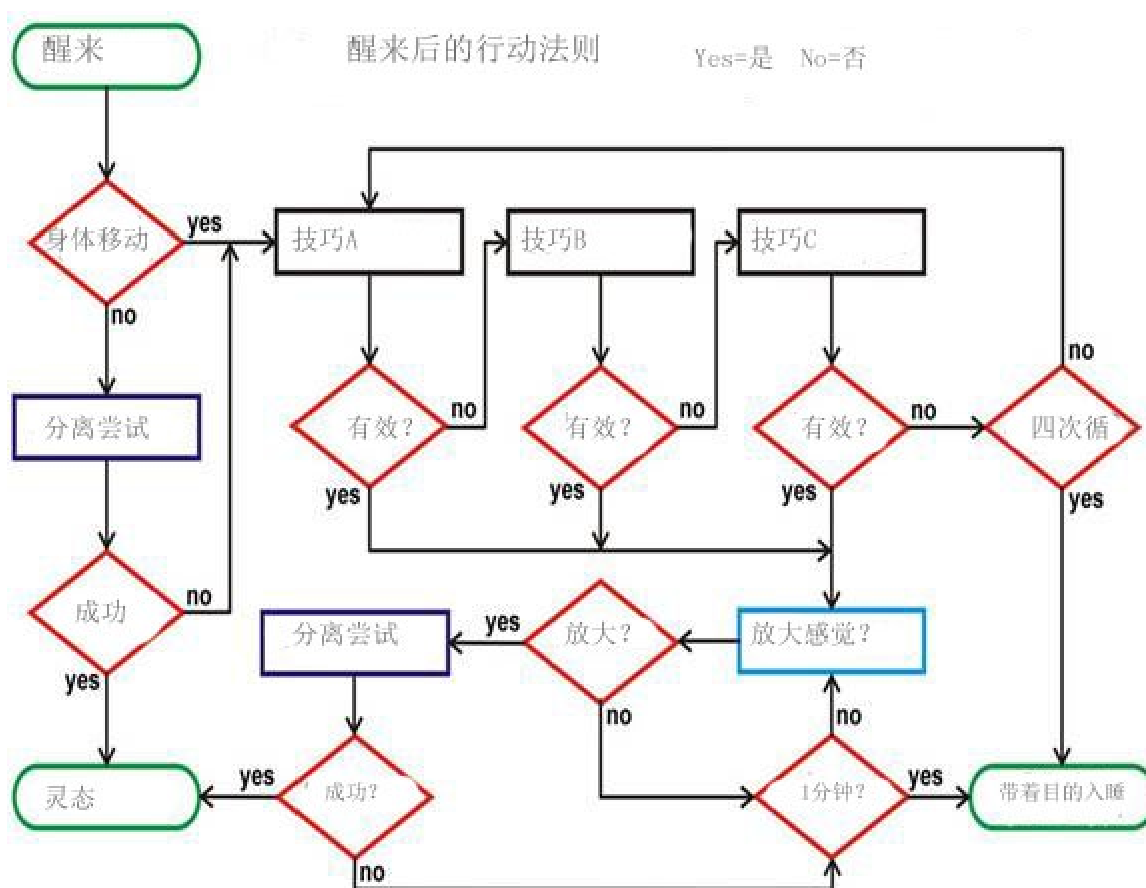
***趣事！***

*有时候，对练习者有效的第一个技巧不会反复让其再次进入灵态，而在练习的初始阶段不会立即生效的其他技巧随后开始经常有效并获得成功。*

还有必要了解的是，如果只是为了“露面”，那么技巧本身的作用就会很差且很难发挥效果。需要全身心投入，尝试使用全部的感觉以及存在感进入它们。尝试利用技巧让您的所有感觉合为一个。灵态练习者的思想必须完全集中在所实施技巧的每个方面。在这种情况下，循环使用间接技巧是出体的一个容易的方法，一切都会非常正确地开始并容易发挥作用。如果练习者不知道此原理，可能会浪费自己的时间与精力。

**3.重复间接技巧循环**

如果 3 个技巧的首轮循环没有产生明显的效果，这并不意味着全部失败了。即便这些技巧没有发挥作用，它们仍然让练习者距离灵态更近了，有必要通过观察意象、幻影摆动及倾听继续使用这些技巧，并重复这种流程至少三次。




如果已经完成一轮技巧循环，那么很容易继续进行第二轮、第三轮、第四轮，以此类推。在这些循环中，很可能某种技巧突然发挥了作用，即便它几秒钟前还丝毫不起作用。

一个认真的练习者最少应进行 4 个循环。问题在于，要去做已经表明不起作用的某件事，心理上会有困难，所以即便练习者其实马上就可以进入灵态，也可能会放弃继续采取行动。保持尝试，尝试，再尝试！有些情况下，进行了十次循环才产生效果。这确实是费了很大功夫，不过有了效果也就值得了。但是尝试循环的是时间不要超过一分钟。

**4.带着再次尝试的可能性入睡。**

如果练习者在实施循环并尝试分离后无法进入灵态，或者即便一切都有效，最好还是回去睡觉以促进随后的尝试。再说一次，非常有必要带着清晰的意向入睡，这种意向应该是醒来时实施循环。此意向会大幅增加接下来尝试的可能性。也就是说，睡觉的时候不能脑袋空空，只想好好的睡一觉。当使用延迟法的时候，清晰的意向是必需的，因为在睡眠周期中，仍然有可能进行若干次的尝试。

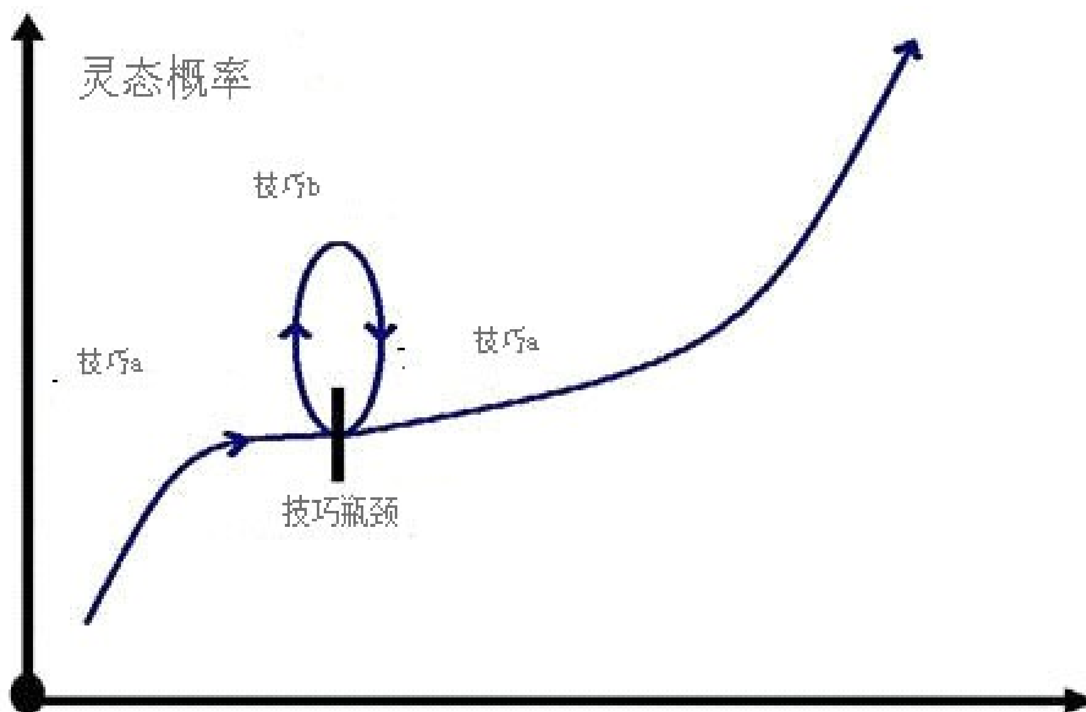
如果付出了坚定且专注的努力，即便尝试的次数较少，那么法则中描述的四个步骤也无疑会让您进入到灵态中。

必须记住的是，新手最常见的错误是在灵态中躺在床上。一般来讲，对于新手每次成功的尝试，其实有 2-3 次尝试时也出现了灵态，但是他们没有利用这种时刻，错过了马上就能到手的灵体分离。例如，睡醒时立即发挥较好作用的技巧是灵态的一个明确迹象。这时候就不要在灵态中继续躺在床上，要运用一种技巧或交替使用其他技巧，尽可能尝试出体。任何技巧发挥作用的可能迹象都应使用相同的方法进行检测。

立即利用一个有效的技巧，这非常重要。当某种技巧开始发挥作用的时候，由于某些原

因，新手通常无法立即利用这种时刻。那么灵态也在几秒钟之内结束了，这种技巧再也无法发挥作用了。如果在发生的时候，没有尽快抓住进入灵态的时机，那么出体的时间窗口就会在几秒钟之内关闭。所以，有必要在任何非常技巧有效的时候，尝试立即出体。否则，就会失去这个机会。

为了更有效地使用间接循环机制，有必要讨论的是，如果某种技巧开始发挥作用，但之后在当前循环的过程中无法获得进展，也没有让练习者进入灵态，这时候应该做什么。




首先，要理解，如果某种技巧开始发挥作用，缺乏经验与技巧将会妨碍灵态。

其次，可以通过临时切换到其他技巧来克服障碍。让我们假定在倾听的时候，声音出现了，并且变得越来越大，然后到达了顶峰。如果这时候切换到强制入睡或观察意象，持续几秒钟，然后再回到倾听，这肯定非常有利。这种声音可能变得更大，并有机会推进这种技巧。有时候，尝试各种不同的技巧，然后再回到主要的技巧，这也有些效果。

最重要的是，永远不要放弃开始发挥作用的技巧，即便效果不明显。实际上，这是通往灵态的捷径，应紧紧抓住。

同时执行两种甚至三种技巧也有可能，而且不会体验到消极的效果。从一个技巧跳到另一个技巧，脱离特定的行动计划，这也正常且自然。例如，在幻影摆动的时候经常会出现声音。在此情况下，练习者可以切换到倾听。其他经常会体验到的结果组合是：声音产生意象，翻滚产生声音，绷紧大脑产生声音，倾听产生大脑绷紧，翻滚产生振动，幻影摆动产生振动等等。

*在最初尝试使用间接技巧循环的时候，可能会在关键时刻出现混淆的问题，这时候新手可能会突然忘记应该怎么做以及做什么。这很正常，解决方法是，头脑中能先搞什么就立即去做什么。这种办法可以出现成果。当练习者对练习比较放松的时候，这些问题就不会再发生了。*

## 头脑中产生的灵态迹象

如果想要获得最好的效果，那么各种间接技巧循环几乎是必不可少的。但也有一些例外。有时候，通过间接技巧，练习者可能倾向于通过特定技巧开始，而不管计划是什么。这就是身体产生的一种提示，使用此类线索的能力在使用间接技巧中发挥着非常重要的作用，因为它们能够让练习者大幅提高其实践的效率。

**迹象 1：意象**

如果练习者在醒来以后，感觉到前面有一些意象、图像或梦中残留景象，应该立即实施观察意象技巧，利用由此产生的全部结果。如果这没有产生效果，那么应该开始交替使用各种技巧。

**迹象 2：声音**

如果练习者在醒来后意识到自己听到了内部声音、轰鸣声、铃声、口哨等等，那么应该立即开始倾听技巧。如果这没有效果，那么应该开始循环使用各种间接技巧。

**迹象 3：振动**

如果练习者在醒来后身体感到了振动，那么他应该通过让大脑绷紧或让身体绷紧但不使用肌肉的方法来扩大这种感受。如果振动达到了顶峰，练习者可以尝试分离。如果在几次尝试以后，什么都没发生，那么应该开始循环使用各种间接技巧。

**迹象 4：麻木**

如果练习者醒来后，身体某个部位没有知觉，那么应该尝试用这一部位进行幻影摆动。如果在几次尝试以后没有效果，那应该尝试循环使用各种技巧。当然，如果麻木的感觉非常强烈并导致极度不适，那么最好避免使用技巧。

**迹象 5：麻痹**

如果练习者在醒来后感到身体无法活动，无法活动肌肉，那么他就遇到了睡眠麻痹（睡眠昏迷）。这种现象表明人处于灵态中，现在练习者只需以某种方式出体，而且也要克服睡眠麻痹中经常出现的夜晚恐惧。

这些迹象可能不会在醒来时立即出现，也可能在尝试了技巧循环后出现。如果这些迹象要比技巧本身的效果更明显，那么应该将注意力转移到这上面，或将这些迹象与各种技巧并用。

还有必要理解这些迹象的含义：例如，如果在醒来时突然自动出现了某种不真实的感觉，那么有必要去强化它，然后马上离开身体。如果您遵守了这个一般原则，那么您不需要确切知道这些迹象是什么或它们发生时应该做什么。一切都会直观且容易地发生。重点是，除了上面的五个迹象外，还有大量其它的灵态迹象，要随时做好准备。但是，无法将这些迹象全部描述出来，更不要说记住它们了。

## 主动与被动

在实施间接技巧的时候，包括技巧循环，不成功的尝试可能导致睡着或完全清醒。这样的结果表明主动性缺乏或过度。

如果练习者在尝试进入灵态的时候经常睡着，那么在实施间接技巧的时候，需要更多的主动行为。换句话说，如果大部分尝试的最后结果都是完全的清醒，那么应抑制主动性，

而且实施技巧的时候要更慢且更放松一些。主动与被动之间的平衡是必要的；如果在主动与被动之间找到了一个稳定的中间状态，那么练习者能够容易地进入灵态中。

主动的问题还需要更仔细的检验。*很多时候，练习者在实施间接技巧的时候比较悠闲，没有“逐项核对”的渴望或真正的努力。如果练习者拥有进入灵态的主动渴望，那么更容易出现成果。但大部分情况下，练习者缺少主动渴望，而不是主动性过多。因此，每次努力都需要一个明确的成功渴望。*

## 尝试的“百慕大三角”

成功进入灵态取决于两个因素：尝试的数量与质量。因此，高质量尝试的次数越多，获得灵态体验的可能性越大。但实际上，所有练习者都会遭遇特定的心理障碍，使其丧失 30-70%的尝试。也就是说，由于特定的思维方式，人们所能体验到的灵态通常只有一半。

这主要发生在两个常见的状况中，在这些状况中，练习者甚至丧失了尝试的全部渴望：a) 过度警醒以及 b) 睡醒时发生身体移动。即便熟练的灵态练习者突然决定在这种情况下试一试，他在尝试的时候也会犹豫，效果较差，相当于完全没有尝试。但是，在这些情况中，大部分人甚至都没有尝试。

这种情况的欢乐之处在于，过度警醒以及睡醒时身体移动，这两种感觉可能都是虚假的。例如，有的人想：“我醒的时候太警觉了，现在什么都没用了”，这之后通常是继续睡觉。但是，很大一部分的醒来后移动是虚假的，即便看起来是真实的身体移动。但即便产生了真实的警醒以及真实的身体移动，进入灵态的可能性也不会像人们想象的那样大幅减少。所以在这种情况，不是有可能尝试进入到灵态中，而是必须。那些遵守了这条简单规则的人，所享受的灵态体验可能是其他人的两倍。

但是，在特定的尝试中，只是单纯留心这条规则并不足以补偿“什么都不会发挥作用”的心理确定性。为了解决这个问题，必须使用基于自我欺骗的最有效心理暗示。如果练习者认为没有必要尝试了，因为什么都不会发挥作用，那么他应该这样想：“虽然进入灵态很难，但现在我将为未来的尝试进行练习，并完成一切，就好像这些是理想的条件一样”。此后，将发生高质量的“练习环节”，在这个过程中，可能很容易获得真实的灵态体验。所以，如果在睡醒时，似乎什么都不会发生，那么只要尝试，并练习交替使用各种间接技巧，不要担忧结果。

还应该注意的是，灵态练习者失去尝试的机会，通常是因为自己以为必须抓住最合适的半睡半醒的瞬间。很多人认为，抓住那个时刻是间接技巧的必要条件。但实际上，这种过渡时刻通常不会在醒来时发生，而是在实施技巧循环的时候发生！也就是说，半睡半醒时刻不是在睡醒时必须抓住的东西，而更多的是需要使用各种技巧去诱发的东西，实际上这正是技巧发挥作用之处。正因如此，白白放弃尝试机会是完全没道理的。

每位练习者只需要了解，有的人可能会在睡醒时就进入灵态，无论这看起来是怎样以及无论他们的头脑中在想什么。所以你不要过度分析或过度思考，您只需要机械式地尝试、尝试、再尝试。

## 强制入睡——最大效果

有一个能够获得最多灵态体验的特别技巧：强制入睡。在下列情况以及变化中可以使用：作为一种独立的技巧；当其他技巧没有发挥作用的时候；在极度警醒时；当醒来身体移动

时；当周围的实体环境产生强烈的身体刺激时；当某种技巧很难发挥作用的时候等等。实际上，当有些事情不像自己想象的那样或没有按照自己的计划发挥作用时，对于所有这些情况，这都是一种救急的技巧。

***趣事！***

*正确使用强制入睡与间接技巧，可以将成功的可能性提高到将近 100%。也就是说，醒来时所有出体尝试实际上都可以成功。*

睡醒时循环使用各种间接技巧的时候，每过一秒，进入灵态的可能性就会减少。强制入睡，简而言之，是将渐渐远去的灵态联络线拉回来的一种方法。它会欺骗大脑，大脑会就练习者所有的行为做出反应，并快速让练习者进入一个中间状态，利用这种状态很容易进入灵态。

练习者需要做的就是尽可能坚定且迅速地尝试入睡，但同时要维持不要失去意识的意向。最重要的事情是不要沉溺于如何实现它。每个人在直觉上都知道如何做，因为每个人都曾经在某个时刻强迫自己入睡。您所需的只是进入到一种睡眠波中，并在最后一秒抓住它。这非常类似于现实生活中没有太多时间睡觉的情况，这时候，人们总是会尽力休息一会。实施这种技巧的时候要坚定地快速入睡，但是当然，在这里并不是完全睡着了。

**独立技巧**

这种技巧作为醒来瞬间循环使用各种技巧时的一种替换技巧。在 3-5 秒钟时间内，练习者尝试突然、坚定且强行地入睡，保持实际上不睡着的意向，或在失去意识前的最后时刻恢复意识。之后，分离就会容易成功。此外，也可能会产生下列感觉，这些感觉只需要去加强，以最后进入到灵态：振动、意象、声音等等。如果一旦发生了警觉性睡醒或醒来后移动了，建议开始从强制入睡进行技巧循环。

***趣事！***

*一些练习者将强制入睡技巧用得炉火纯青，以至于除了在睡醒时将这种技巧与分离技巧交替使用之外，其它技巧一概不用。*

**定期调整状态**

这用于任意几个技巧之间，也可用于任意几个完整的技巧循环之间。这也被称作“第聂伯罗彼得罗夫斯克”方法。在这种情况下认为，无法单独依靠 3-5 秒钟可靠的模拟入睡进入灵态，但会进入到一个更加过渡性的状态，因此增加了所有随后行为的有效性。在执行技巧或进行技巧完整循环之前，练习者需要通过强制入睡让自己进入到瞌睡的状态，以增加其效率。因此，在正确执行了强制入睡以后，在这种情况下执行的所有行为，就好像在醒来时立即实施的一样，这时候成功的可能性最高。

***趣事！***

*2009 年 8 月 21-23 日在乌克兰第聂伯罗彼得罗夫斯克举行了一次实验研讨会。40 位练习者被要求将强制入睡技巧与所有间接技巧一起进行强制循环使用。整个小组的成功率在两天以后达到了 75%，其中没有计算完全没有尝试的练习者。这是 2011 年以前最成功的研讨会，在那里首次测试的这种机制获得了名称，叫做“第聂伯罗彼得罗夫斯克方法”。*

**全部技巧的背景**

在这种情况下应同全部间接技巧同时采用，作为它们的一种背景。在实施任何技巧的时候。灵态练习者应尝试同时入睡，就如同这些技巧的实施（幻影摆动、翻滚等）不是进入灵态所必须的，而是为了加速入睡。灵态练习者应在实施技巧的时候尝试入睡，而不是真正入睡。任何技巧通常会在那个时刻发挥作用，可以轻易进入到灵态中。此时，人们不再需要采用或继续强制入睡了。例如，如果练习者在有力的幻影摆动中没有开始移动，他将随后开始尝试摆动手，同时尝试入睡。手通常会在几秒钟后开始摆动，摆动幅度也会逐渐增加。在尝试开始的时候，以及技巧本身无法发挥作用的时候，可以在程序中加入强制入睡作为背景。*这种方式通常可以确保间接技巧获得最大的成功可能性。*

***趣事！***

*如果实施得当，强制入睡的背景使用将使得睡醒时选择实施的技巧无关紧要，因为任何技巧都会立即发挥作用。*

**完全完成技巧**

一旦某些间接技巧开始发挥作用，但是非常微弱或不充足的时候，则采用这种方式。在此情况下，为了让有效果的技巧达到适当的表现程度，练习者应开始同时实施强制入睡，就如同将强制入睡当做背景时一样。也就是说，灵态练习者应尝试在实施技巧的时候在表面上入睡。因此，部分表现技巧此时将开始发挥更好效果，并能够更快地进入灵态。

尽管强制入睡拥有众多优点并提供了大量机会，但是在出体旅行学校针对新手的讲习班中，它很少发挥作用。这种技巧通常是针对更老练的高级练习者而提出来的一种元素。问题在于，新手几乎总是很难将强制入睡概念化。此外，信息过多导致无法消化更多信息，而且在刚开始练习的时候，可能导致排挤，以致无法完成更基本的任务。

所以需要小心使用强制入睡技巧。在理想状态下，灵态练习者自己应开始感觉这种技巧在自动接近。这种自动接近通常发生在练习者已经有了初次体验之后。将这种技巧包含在第一次就要学会的内容中，是没有意义的。相反，这种技巧应该被用于提高使用间接技巧进行尝试的有效性。当然也有例外情况，那就是其他方法都无法在醒来时发挥作用，而强制入睡是唯一还没有尝试的方法。

最重要的是，如果不理解这种技巧，就永远不要尝试。练习者可能会在寻找一劳永逸的方法的过程中，无法获得真正的体验。他会在模糊不清的事情上浪费时间与精力，因此也造成了效率低下。相反，如果练习者立即理解了强制入睡，并熟悉它，那么他可以在练习中立即尝试。

接下来是一个非常典型的例子，关于这个技巧如何被误解：让我们假定某位灵态练习者尝试以某种方式实施强制入睡，但没有效果。在尝试末尾，这位失望的练习者决定快速入睡，以捕捉下一次睡醒时刻。而且就在那个时刻，他开始感到灵态即将到来（振动、意象等）。在第二次尝试中，他一切都做得很完美、自然且真诚。之前尝试这种技巧的时候，它的想法过多，行为过于复杂，现在一切完成得很好，也就是说，应该使用强制入睡技巧的时候，练习者就这样开始入睡。

*非常值得注意的是，新手从间接技巧获得效果，通常不是在循环使用这些技巧的时候，而是在经过了一次失败的尝试，想要快速入睡，以再获得一次睡醒的时候。*

在实施强制入睡的时候，主要的问题是，不管练习者使用这种技巧之前的头脑有多清醒，都有可能真的睡着。应永远记住这一点，利用本方法的时间长度也应该谨慎变化。在大部分情况下，只需要几秒钟就可以获得效果。有时候，需要更长的时间，有时候灵态练习者会在实施该技巧的两秒钟后睡着，尽管对于练习者来说，似乎自己醒来的时候太警觉了，而且什么都不会发挥作用。

## 行为策略

一些人错误地认为，间接技巧能够产生快速、容易的效果，就好像药片一样。尽管本指导书中所描述的技巧是进入灵态的最好方法，但仍然需要付出大量的努力。对一些人来说这不重要，因为对他们来说，一切都来得很容易，但对其他人来说，这非常重要。

如果持续地并按照规定进行练习，那么间接技巧肯定会发挥作用。我们已经注意到，在大多数情况下，醒来后不动时，进行若干次集中注意力的尝试足以产生效果。可能需要很多时间和努力才能进入灵态，所以设定了目标并付出努力的练习者将会享受成功的盛宴。

在很大程度上，尝试很重要，不仅对于最后的结果来说很重要，对于过程本身也很重要。在练习的时候，练习者独立学习并解决在指导书中可能不太理解的问题。其他时候，练习者可能会遇到完全没有见过的情况。不可能为学生准备好所有可能的方案，只要练习者在练习中更进一步，开发出独特、个人的看法以及经验组合，这在将来肯定是有用的。到那个时候，按照本书进行勤奋练习，练习者能够发挥出个人的最好状态。

练习的时候需要完全的注意力。研究技巧，并选择效果最好的技巧。设定一致而持续的醒来不动的目标。每天在醒来后，设定实施间接技巧循环的目标。*通过这种清晰的行为过程，练习者永远不会分散其注意力或将精力耗费在其他相关行为上，例如，在进入灵态的直接技巧上。*如果连续几天间接技巧都无法发挥作用，要继续尝试。最终，可能数周以后能够发挥作用——不像有些消息来源中坚持认为的数月或数年。要顽强地追求目标，要循序渐进、坚定且勤奋。

如果在 10-20 次尝试以后仍然没有结果，最好停止练习一周并休息一下，然后回来，下定决心掌握这种练习。有趣的是，正是在这种中途休息时刻，能够通过最多样的方法自发地进入到灵态中。

如果在 2 周的尝试后，成功仍然遥不可及，那么应该对这种方法进行彻底的分析，彻底解决明显的错误或不足。如果难以或无法解决这些问题，不推荐切换到直接技巧，因为事实证明直接技巧要比间接技巧更难。相反，应练习通过有意识的梦进入灵态的技巧。

也不推荐跳过有疑问的区域，应该尝试通过更多的努力来解决问题。例如，忽略醒来后不动这个前提被证明是无用的。绕过这个要求，几乎不会发挥作用。面对每一个问题，努力解决，之后就会获得难忘、宝贵的体验。一直尝试吧！

## 使用间接技巧时的典型错误

- 内心认为什么都不会发生，而不是相信会产生积极的效果。
- 在一次不成功的循环之后，停止运用技巧，而这时候应至少进行四次循环。
- 经常醒来后移动，而不是保持静止。
- 晚上实施直接技巧。晚上运用间接技巧，而不是早晨醒来的时候。
- 在非常长的时间段内运用间接技巧（2 分钟或更久）。大部分情况下，这都是浪费时间的。
- 切换已经开始发挥作用的技巧，而不是一直运用到底。
- 被动运用技巧，不坚定，不积极主动。
- 在过长的时间内，单独运用每个技巧，即便该技巧无效，而不是在几秒钟的时间内切换到另一种技巧。
- 在运用间接技巧的时候，过度思考和分析，这会打乱思想的平静与内心的安宁。

- 有异常感觉出现的时候，停下来，并将注意力集中在这些感觉上，而不是继续实施首先带来这些感觉的当前技巧。
- 醒来时超长的期望时间，而不是立即运用技巧。
- 过早地尝试分离，而不是完全运用灵态生成技巧。
- 在不寻常感觉出现时，屏住呼吸。这时候要冷静。当推荐的唯一活动是呼吸或闭着眼睛转动眼球的时候，睁开了眼睛。
- 过于激动，不放松。
- 停止尝试分离，即便已经部分成功了。
- 在实施技巧的时候，绷紧身体肌肉，而不是保持身体不动。
- 在警觉性睡醒以后不练习，这时候运用技巧是最好的，尤其是在醒来不动的情况下。
- 只是想象技巧，而不是真正理解并运用技巧，当然，前提是练习者不是实施翻滚或其他幻想技巧。
- 只是用肢体进行幻影摆动，而不是坚定地扩大运动幅度。
- 在强制入睡期间完全睡着，而不是在 5-10 秒钟内拥有坚定的继续努力意向。
- 在使用观察意象技巧的时候，太注意意象的细节；应全景地观察整个意象，以免消失。
- 在观察意象的时候力图形成自己想要的图像，而不是寻找意象自然呈现出来的样子。
- 当采用倾听技巧的时候，只是听声音，而不是尝试集中注意，捕捉一些东西并倾听。

## 练习题

**问题**

1 为什么间接技巧是最容易的？
2 为什么某种技巧对有的人有用，对有的人没用？
3 为了进入灵态前，有必要进行多少次尝试？
4 在观察意象的时候，应想象一幅图画吗？
5 幻影摆动与想象中的移动有何不同？
6 在倾听的时候，声音来自哪里？
7 强制倾听与自然倾听有何不同？
8 在运用翻滚技巧的时候，应该尝试翻滚还是幻想翻滚？
9 在使用绷紧大脑技巧的时候，身体上绷紧的是什么？
10 绷紧大脑同不使用肌肉的情况下绷紧身体有什么不同？
11 在使用强制入睡技巧的时候，练习者应该睡着吗？
12 按照出体旅行学校的班级统计，哪些间接技巧是最有效的？
13 为什么应该在放松状态下练习全部的主要技巧？
14 在使用间接技巧的时候，什么在三分之一的时间帮助练习者进入灵态？
15 漂浮是最受欢迎的分离技巧吗？
16 间接技巧与分离技巧有什么本质不同？
17 分离技巧中的滚出，同间接技巧中的翻滚有什么不同？
18 在尝试分离的时候，有必要尝试幻想一切吗？
19 使用间接技巧的最佳时机是什么时候？
20 一般在睡醒时使用的技巧，可以在白天使用吗？这些技巧在白天的效率如何？
21 做梦时有意识，同有意识的睡醒一样吗？

22 在运用间接技巧的时候，无法醒来不动有练习有影响吗？
23 间接技巧循环法则的组成部分有哪些？
24 在循环使用各种间接技巧的时候，必需的第一步是什么？
25 一次循环应包含多少种不同的技巧？
26 必须练习的最少循环次数是多少？
27 如果睡醒后已经过了很长时间，这对间接技巧的循环有利还是不利？
28 如果某种技巧所达到的效果无法让人满意，那么必须做什么？
29 如果多次循环不起作用，应该做什么？
30 什么是头脑中产生的灵态迹象？
31 在实施间接技巧的时候，哪些情况下有必要付出积极主动的努力？

**任务**

1 在醒来以后，实施一次完整的间接技巧循环，并重复这种练习，直到进入灵态。

# 第三章：直接方法

## 直接技巧的概念

*用于进入出体体验的直接技巧，在使用时不需要事先睡觉，直接技巧的使用方式是，闭眼躺下时实施特定的行为。*直接技巧的优势，从理论上说，它们可以在任何时刻运用。但是，直接技巧还有一个缺点，那就是掌握技巧所需要的时间会很长。超过 50%的练习者在经过 2-3 周的尝试后才获得成功。对有的人来说，有的甚至一年都无法获得效果。直接技巧难以获得效果的难点不在于不易使用的问题，而在于个体的天然心理特性。不是所有人都能清楚理解所涉及的特定细微差别，很多人也因此持续犯错。

很多人仍然希望掌握直接技巧，因为它们看起来是最方便、简单且实用的技巧。但是，想要从这个等级开始尝试并掌握进入灵态，则是非常严重的错误。在 90%的情况中，如果新手从直接技巧开始训练，那么肯定会失败。此外，将会浪费大量时间、精力与情绪。因此，也有可能完全丧失对整个灵态体验的热情。

*只有在掌握了最容易的间接技巧之后，或掌握了如何在做梦时变得有意识之后，才能练习直接技巧。在这之后，在任何情况下，困难都不会让人灰心丧气，因为通过人们自己的体验，可以非常清楚地看到，灵态并非凭空想象。而且，间接技巧的高级知识将让直接进入灵态变得非常容易。*

还值得牢记的是，灵态练习者为了达到效果而花费在直接和间接技巧的平均时间。例如，新手通过间接技巧获得灵态体验平均需要 5 分钟（5 次尝试）（成功与失败尝试的平均值），但是通过直接技巧获得灵态体验的平均时间是 300 分钟（20 次尝试）。高级灵态练习者通过间接技巧获得灵态体验的时间要小于 1 分钟（1-2 次尝试），但是通过直接技巧需要 30 分钟（2-3 次尝试）。

灵态体验的质量不取决于所选择的的技巧。直接技巧也不总是提供一个更深、更持久的灵态。

直接技巧更适合某些体验者，而不是全部，也可以说，这适合少数的练习人群。同时，间接技巧绝对在任何时间都适合任何人。

***趣事！***

*为了在出体旅行学校传统的 3 天讲习班上获得最佳的效果，讲师会完全忽略直接技巧，或等待最后一天才传授，这是为了不诱导新手来使用它们，这样会毁坏团体的成功率。*

如果练习者决定练习直接技巧或已经通过间接技巧获得了必要的体验，那么必须学习该技巧的基本原则。否则，除了碰巧以外，什么都不会发生。成功使用直接技巧的关键在于让意识达到自由漂浮的状态。但是，我们首先将会了解大量非常有用的方面以及因素，它们会让灵态的直接进入变得更容易。

首先，我们将确定什么时候最适合运用这些技巧，以及练习这些技巧的强度。然后，我们将确定身体姿势这一非常重要的因素，还有诸如这些技巧的练习时间等不太关键的问题。然后，我们将简单研究放松问题，然后我们将立即开始实际的直接技巧。只有在讲完上述所有内容以后，才能研究什么是自由漂浮意识状态，如何达到这种状态。

## 最佳的练习时间

对于间接技巧来说，时间问题不重要，因为主要条件是，可以在醒来以后立即运用它们。在运用直接技巧的时候，时间问题非常关键。

自然，寻找运用直接技巧适当时间的最好方法同间接技巧一样，也就是延迟法。但是，它们之间有一些巨大的差异。首先，人们可以在晚上或清晨的任何时候中断睡眠。其次，在醒来以后（5-15 分钟），人们不应再去睡觉，而应立即开始运用技巧。

如果采用了延迟法，那么直接技巧的效率可以成倍增加。这是因为，通过延迟法，头脑就没有时间变成 100%警觉，容易进入到改变了的意识状态，从而获得效果。

具体步骤是这样，练习者应该在在午夜自己醒来或借助闹钟醒来。然后，应该起床，并做一些事情，时间 3-10 分钟，然后再次躺到床上，并运用技巧。如果练习者醒来的时候可能处于一种过于警觉的状态，因此没有困意，那么醒来与运用直接技巧的间隔应缩短，在此期间应该少做一些事情。应该注意的是，在此步骤中，相比于其他程序，自由漂浮的头脑状态发挥的作用较少。

第二个最有效的时间窗口是晚上睡觉前，这时候练习者已经上床了。在此期间，大脑需要让身体和思维停下来，以重新恢复在白天已经被消耗掉的力量。可以通过特定的调整，来利用这种自然过程。

在白天的时候，尝试运用直接技巧效果不佳。但是，如果这时候能够感到特别的疲劳，那么也可以利用，因为身体将会尝试入睡。这特别适合习惯于白天打盹的人。

通常，其他时间窗口的效果较差，所以人们应该在午夜或晚上睡觉前运用直接技巧。只有在掌握了这些技巧以后，才有可能在白天的时候进行尝试。

## 尝试强度

投入到任何追求上的热情程度，直接关系到是否能够成功实现目标。但是，有必要知道的是什么时候去放松，尤其是在进入灵态的这一微妙问题上。练习者每天尝试一次直接技巧就足够了。如果尝试过多，那么每次尝试的质量就会严重下降。

***趣事！***

*很多人对待直接技巧就好像在挖沟：越多越好，越快越好。结果是：大量的尝试无功而返。*

很多练习者认为，在白天进行大量的尝试能够进入到灵态中。其实这不是成功的途径，并将很快导致练习的失败。即便一周或一月没有看到效果，每天都只应尝试直接技巧一次（每周 2-3 次）。坚持、分析、明智、顽强，用这种心态进行适当练习，将获得所需的效果。

## 每次尝试的持续时间

躺在床上，既不睡觉，也不起床，期待灵态发生，如果想这样利用直接技巧进入灵态，那是无用的。这样粗糙地应对头脑的微妙性质，什么都不会发生，只会让人情绪衰竭。

睡前或午夜实施直接技巧的时候，需要遵守严格的时间表。直接技巧尝试应持续 10-20 分钟。更长的持续时间会抑制睡眠，因为思想将过度集中在技巧上，那么入睡的可能将会消失，这会导致失眠，并将持续几个小时。过度努力会对自然积极性产生不良影响，因为会丧失睡眠并在第二天感到累，而且会因为越来越多失败的尝试感到更糟糕。

如果在睡前或午夜，直接技巧在 10-20 分钟的时间内没有效果，那么最好睡觉，心想下一次一切都会更好。这是练习者应该始终保持的积极心态。

## 身体姿势

使用间接技巧时，身体姿势不太重要，因为有意识的睡醒才是目标，同身体姿势无关。但是，在练习直接技巧的时候，身体姿势非常关键。

并没有什么确定的姿势是每一个练习者都应该保持的，这也是因为，个体特性及本能千差万别。有一些具体的规则，可以让人按照间接指标来选择合适的姿势。

很多人认为，正确的姿势就是像一具尸体一样，躺在床上，没有枕头，四肢伸直。这种概念可能来自于其他练习，进行这类练习的人们声称这有助于达到改变了的意识状态。但是，这种姿势会让大多数练习者的努力大打折扣。应该使用尸体姿势的唯一一种情况就是，即便这种姿势通常会妨碍睡眠，但以这个姿势实施各种技巧时，练习者有可能很快入睡。

如果练习者入睡困难，而且在实施直接技巧的时候一直醒着，那么应该采用对个人来说最舒服的姿势。

*如果练习者非常容易睡着，那么应该采取一个不太自然的姿势。如果练习者在运用技巧的时候，体验到了较少的意识间隙，而且难以入睡，那么应该使用更舒服的姿势。*根据不同的情况，可以选择多种姿势：躺着、趴着、侧躺或甚至半斜躺。从一个尝试变成另一个尝试时，练习者也可能需要改变姿势，进行与头脑的自由漂浮状态相关的调整。此外，每周花在直接技巧上的时间不应超过 3 天。灵态本身的练习也是如此。只有在高级别的体验以及几乎所有尝试都获得成功时才能够提高这个限值。

## 放松

在自然情况下，人们应该明确知道，直接技巧本身就是放松的技巧，因为如果不放松的话，不会产生灵态。因此，在之前没有任何放松的情况下，练习者可以直接进入到灵态。

由于适于使用直接技巧的大部分有效时间窗口出现在睡前和晚上，并在任何情况下仅仅持续 10-20 分钟，所以，不应将额外时间浪费在尝试放松上，也不应在这必需的 10-20 分钟期间进行放松。

正确且有质量的放松比较困难，很多人按照自己的方式进行，但也会产生同自然放松相反的效果。例如，很多人努力放松身体，但到最后，思想却非常活跃，甚至都可以解决复杂的数学等式了。在这种情况下，根本无法进入灵态。

头脑放松以后，身体就会自动放松。反过来，如果头脑活跃，身体永远不会放松。因此，初学者最好不要费心去理解放松的各种细微差别，而要保存精力，解决更基本的问题。

练习者不应强制进行技术放松，应该躺下来几分钟，这将获得最佳的放松。躺下可以形成自然的放松流程，也是最有力量的那种。

也只有具有专业、深度体验的人才能强制获得完整、宁静的放松。通常来说，这些人在掌握恍惚状态和冥想状态上已经花费了大量时间和精力。这些情况下的放松不应超过 1-3 分钟，因为如果练习者精于放松的话，只要想着放松，放松就会发生了。

如果在练习的时候发生了头脑的自由漂浮状态，那么所有高品质的放松技巧也可以很好地作为直接技巧。在恍惚和冥想上获得了必要的体验以后，这些心灵艺术练习者可能就开始掌握灵态了。

## 使用直接技巧的变化

用于直接进入灵态的技巧，同间接技巧期间所使用的一样。唯一的区别在于实施方法上。但是，由于直接技巧大都需要被动，所以对于直接和间接进入灵态来说，不是所有的技巧都拥有相同的效果。例如，主动技巧，例如绷紧大脑，无法用于平稳进入到灵态中。

在实施过程中，直接技巧同间接技巧不同，因为从直接尝试开始，一直到最后，结果产生的过程比较缓慢。如果在醒来时，碰巧某些技巧有效，那么这通常会让人进入到灵态中。例如，睡前相同的幻影摆动可以开始得很快，但摆动幅度不容易增加，而且技巧的整个实施过程将依赖于持久、有规律的活动。结果的产生也就比较缓慢：10 分钟，而不是 10 秒钟。这些差异同样适用于本指导书的所有技巧。

同间接技巧的练习一样，在开始练习直接技巧的时候，练习者应在被证明对个人最有效的技巧中选择 2-4 种最适合的技巧。

在使用直接技巧时，最主要的差异在于练习的时间。如果测试一种特定间接技巧只需要 3-5 秒，那么测试直接技巧则需要几分钟。时间的长短取决于特定的因素。

在运用技巧的时候，有三个主要的方式：经典法、排序法以及循环法——类似于循环使用间接技巧。为了理解应该使用那个种类，请参考下列表格：

| 技巧使用的种类 | 何时使用 |
| --- | --- |
| **经典法（被动）：**<br>尝试 1 种技巧。可以在每次尝试后替换技巧。 | - 在学习直接技巧的时候；<br>- 练习者通常睡眠较差的时候；<br>- 如果在没有失去意识的情况下使用其它种类进行尝试；<br>- 如果身体和意识处于放松状态； |
| **排序法（中间）：** | - 如果在使用经典种类时睡着，或 |

| 在 1-5 分钟时间内尝试 2-3 种技巧。技巧很少替换。主动性随着实施技巧的时长而波动。 | 如果循环导致更清醒；<br>- 练习者通常较快睡着的时候； |
|---|---|
| **循环法（主动）：**<br>同间接进入灵态一样，按照法则循环 3 种技巧，但每种技巧运用 10 秒钟到 1 分钟，而不是 3-5 秒钟。 | - 如果经典和顺序种类让人入睡；<br>- 练习者通常很快睡着的时候；<br>- 当筋疲力尽或缺觉的时候也可以采用； |

练习者在开始的时候应采用经典法，也就是说，在一次完整的尝试中使用一种技巧。由于所包含努力的不确定性，初学者的激情可能导致完全警觉的状态。但是，稍后，可能发生强大、延长的意识失去状态。因此，可能有必要通过转换到排序法来增加活动等级。

排序法是用于直接技巧的主要种类，因为它在运用的过程中弹性较大。如果练习者在 15 分钟内，轮流使用两种技巧，每种 5 分钟，这可以是被动的。如果按照顺序使用三种技巧，每种一分钟，那么这也可能是主动的。这两个极端之间的一切，都允许适当练习各种技巧并选择最佳的种类，以达到头脑的自由漂浮状态。

如果即便采用了排序法的积极形式，睡着的情况还是持续发生，那么应该开始循环使用各种间接技巧，但是运用每种技巧的时间为 10 秒钟到 1 分钟。

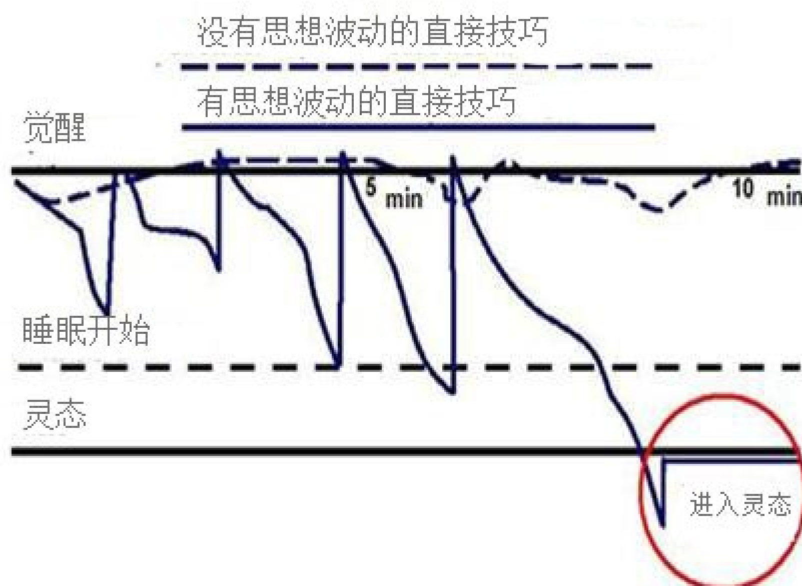
因为可能数月才能利用这些技巧发挥作用，所以如果某天不想做什么的话，那么不应该苛求自己。否则，可能会迅速筋疲力尽。一切都应快乐地去做，不应该导致任何过度的情绪紧张。

## 头脑的自由漂浮状态

在文献、故事、网络以及讲习班上，有无数的对直接进入技巧的描述。有时候，一种描述从根本上不同于另一种描述。在大部分情况下，存在共同的线索，结合了对特定技巧的几乎所有描述：较短的意识消失，记忆间隙以及睡眠的漂入和漂出，这些都是头脑的自由漂浮状态的特征。在这些现象中的任何一种发生以后，各种不寻常的灵态前感觉或灵态感觉就会出现了。

意识消失可能会持续数秒钟、数分钟或超过 1 小时。意识消失的范围可能从简单的失去意识到进入完全成熟的梦中。意识消失可能是单个出现而且非常罕见，也可能在一分钟的时间出现数次。无论是什么方式的消失，头脑都获得了一种适合灵态实验的操作模式，前提是练习者能够不进入深度睡眠，能够快速回到有意识的清醒状态。

并不是所有的意识消失都会出现灵态。意识消失必须足够深，这样才有效。因此，每一次不成功的意识消失，都应该导致另一次更深的意识消失。




头脑的自由漂浮状态最主要的不利点是可能在意识消失的时候完全睡着，而不是暂时进入到睡眠中。毫无疑问，为了获得所需的效果，技巧是必不可少的。此类技巧或多或少拥有一种辅助的功能，因此练习者不必严格限定这些技巧。

***趣事！***
*使用哪种直接技巧并不重要；只要能到达意识消失，成功就近在眼前。*

在实施各种技巧的时候，练习者可能会在完全警觉以及完全睡眠中摇摆，回到现实，然后又开始打盹。

为了避免睡着，需要拥有回到清醒状态的强烈渴望。这可通过练习者强烈的决心来完成，即便在实施直接技巧的时候，发生了睡眠的漂入和漂出。练习者必须坚信，在意识减少的时刻，立即会发生睡醒的情况。

换句话说，如果没有发生意识消失，并变得非常警觉，那么接下来的招数可能有帮助：完全专注于心理活动，或者相反地，在使用技巧的同时进行沉思及白日梦。需要注意的是，这些招数只在使用直接技巧的最初阶段有效，因为此类技巧有较强的睡眠诱导效果。

如果较长时间的正常练习以后，直接技巧没有引起浅度睡眠或单独的意识消失，那么必须假定练习者正在技巧上或时间长度上面临一些显著的误差。

意识消失次数可能受练习期间身体姿势的影响，也可能受实施技巧时所用种类改变的影响。

通过头脑的自由漂浮状态进入灵态，这通常是下列三个关键因素的结果。首先，一种技巧或另一种技巧可能在意识消失状态时开始发挥效果。其次，在意识消失以后，接近灵态的状态可能突然通过声音或振动出现。在这种情况下，需要按照上述征兆转换相应的技巧（倾听、绷紧大脑）。再者，当出现意识消失的时候，通过关注最初的指标，比较容易分离，或很快找到一个有效的技巧。

***趣事！***
*有一种理论认为，没有所谓的直接进入灵态的方法，所有直接方法其实*

*都是间接方法的子类别。唯一的区别在于，直接技巧涉及到诱导微睡眠，微睡眠真正地模拟入睡，创建一种比较接近自然醒的生理状态，这个时候比较容易进入到灵态。*

意识消失不会 100%发生。但是，努力实现意识消失发挥着重要的作用，因为意识消失不总是可以感知的，也不总是明显的。意识消失可能持续时间很短，也可能很浅。或者，意识消失根本不会发生。但是，适当用来产生意识消失的技巧，可能让练习者进入到灵态中。还需要注意的是，意识消失可能会非常浅而且短暂，以至于灵态练习者可能无法识别。

## 辅助因素

可以明确说明的是，有一种这样的情况，练习者在这种情况下运用直接方法会持续碰到问题，或永远无法发挥作用：过度渴望马上获得效果。如果练习者躺在床上，心想自己无论如何也要使用直接方法进入到灵态中，那么还不如别做出任何尝试。此类过度渴望必然会产生生理表现，表现方式为缺少意识消失，或意识消失较浅。问题是，几乎所有新手都会犯这种错误。正是因为这种似乎无关紧要而且几乎难以察觉的错误，直接技巧通常被认为较难。

***趣事！***

*对于大部分练习者来说，一个重要的建议是，在使用任何直接方法的时候，不要过于渴望进入到灵态中。*

这也是为什么在开始尝试前，应该对最终结果保持内心的平静及冷淡，在这期间顺其自然。需要顺其自然，不要尝试控制它，只是尽力进入到灵态。练习者的头脑应该完全平静，要对这次尝试的成功程度完全漠不关心：如果这有效，最好。如果无效，谁在乎呢？应该有进入灵态的目的，但是这种目的应该是内心的，不应该表现在过度渴望或控制情况。

直到练习者学会在使用直接进入灵态的方法时保持平静，他才能指望获得真正的实际体验。在最好的情况下，进行五十次尝试，只有一次才能进入到灵态，即便他的大部分尝试本来可以取得成功。必须考虑的是，所有直接技巧的高级练习者都从对结果的矛盾心态中获得了好处，无论是不是故意的。相反，新手进行所有尝试时都非常渴望获得结果，这是他们无法获得成功的主要原因。

分析直接技巧如何发挥作用的典型例子，应该首先说明情况：假定一些人在向别人讲述灵态的时候，正确描述了直接技巧。新手的兴趣爆棚，回到家中，开始尝试，只是为了高兴，并没有过度的渴望。最后证明，在首次尝试时发挥了作用。他体验了一次混乱且超现实的灵态。现在，他知道了为什么这样混乱，想要再来一次。第二天，他躺在床上，这些让人震惊的事件在他心中无比清晰，他无比渴望，想要再次尝试。但是现在，他的心中太苛求结果，以至于他的身体无法进入在第一次没费太多力就成功尝试时的状态。因此，这些相同的直接技巧不会再带来灵态。任何人如果相信取得效果的关键在于技巧（而没有意识到关键在于对这个过程的态度），都会傻眼了。

在晚上或半夜使用直接技巧，利用身体的自然疲劳状态，带有实际的目的，这种自然的疲倦可能被放大。例如，如果练习者非常的困，那么直接技巧更容易带来成功。此外，在这种情况下，可能不用诱导头脑的自由漂浮状态。最重要的就是，不要立即睡着，此外还要采用适当的技巧种类。故意剥夺睡眠是痛苦的，而且无用的，即便有经验、有学问的练习者可能以一种非常困的状态获得极好的结果。初学者应该以一种自然、平衡的方式进行所有形

式的练习。

强烈的睡眠渴望不仅来源于较长时间的缺觉；身体和情绪疲劳也发挥着重要作用。在这种情况下，最重要的事情是在运用技巧的时候不要入睡，因此必须选择比平常更积极主动的技巧种类。

尽管有以上描述，但一些因素，例如疲劳和缺觉，只有在外部环境引起的较少场合使用。尝试强迫疲劳或延长缺觉的时间，让身体处于故意的痛苦中，这没有意义。此类情况实际上是新手的专属领域，有经验的练习者总是会在疲劳的时候睡觉。如果已经做到了定期轻松进入灵态，那么以这种方式牺牲健康是没有意义的。

毕竟，只有在正常的生理状态下才应使用直接技巧，而且应带着愉悦感。练习者在使用这种方法的时候，应始终感到高兴，不认为这是进入灵态的令人厌倦的苦差事。这也是为什么练习者应该在心情最好的时候采用自己最喜欢的技巧。永远不要通过耗费人的意志或身体来寻求灵态。通过直接方法，愉悦和有效性之间有一种直接的关系：如果这个过程让你比较烦恼，那么头脑的自由漂浮状态越差，成功的可能性也就越小，反之亦然。

还有一些标志，可以明确告诉你，你是否处于掌握直接技巧的正确道路上。首先，不成功的尝试会导致人们感到烦恼，或感到正在浪费时间。这是与过程有关的策略错误的第一个标志。只要发生了这种情况，那么就无法稳定地直接进入到灵态中。接下来是运用技巧过程中的愉悦感。如果练习者享受所使用的技巧，并感到很高兴，那么他们将会获得更好的效果，更可能进入到灵态中。此外，如果练习者怀着愉悦的态度，那么就很少会因为不成功的尝试而感到失望。练习者必须总是尊重这些技巧，不要将它们当作一种进入灵态的无聊的苦差事。如果存在这种问题，练习者应该重新考虑对这些技巧的态度，并尝试对这些技巧的纯粹运用感兴趣。尽管对于直接进入灵态来说，这些技巧不太重要，但它们可以是高品质尝试的可靠标志。

## 行为策略

如果新手开始从直接技巧练习，没有考虑基于数千人效果得来的建议，那么将自己承担风险与危险。如果不成功，也只能怪练习者自己浪费了时间和精力。需要牢记的是，很多非常熟练的练习者都尝试避免使用直接技巧进入到灵态。

直接技巧很少发挥快速且明确的效果，同通过梦时意识或使用间接技巧进入灵态不同。首先，直接技巧产生的效果比较零星，这也是为什么不应该通过直接技巧开始练习，同时期望获得快速的效果。最好有计划地练习一种技巧，坚持不懈，努力掌握这种技巧。

即便经过了一个月的尝试，仍然没有获得效果，那么也不用担心。最重要的是要持续努力，分析实践，并进行改善，因为失败总是由一些明显的错误引起的。

尽管在使用直接技巧的时候可能碰到困难，但练习者不应该放弃当时已经发挥作用的东西（即间接技巧），因为这可能让练习者暂时无法享受目前为止已经享受过的体验。

在同一天内，永远不要尝试同时使用直接技巧与间接技巧，因为这不利于实际的注意力与热情。最好在不同的日子单独运用每种技巧。

## 使用直接技巧时的典型错误

- 缺乏头脑的自由漂浮状态，尽管这是强制性的。
- 在躺下的时候，呈现一个不正确的姿势。

- 当练习者没有经验的时候，在白天运用直接技巧，而不是在傍晚或晚上。
- 每天尝试多次。
- 在运用技巧前，进行长时间的放松，即便这可能发挥一种消极的作用。
- 运用技巧的时间太长，而这些技巧的练习时间不应该超过 20 分钟。
- 在意识消失的过程中，忘记坚持一个强烈的醒来意向。
- 在头脑的自由漂浮状态中的意识消失期间，睡着了，而不是努力在醒来时多次意识消失。
- 出现意识消失时，忘记分离技巧，等待某种未知事件的发生，而不是利用这个时刻。
- 过度交替使用一个主要套路中中的各种技巧，而不是按照计划好的系统化方式测试这些技巧。
- 出现不寻常的感觉时，屏住呼吸。要时刻平静。
- 出现不寻常的感觉时，暂停练习，而其实这时候有必要继续练习带来这种感觉的技巧。
- 在运用直接技巧的时候，过度兴奋。
- 在尝试的时候，由于疲劳和缺觉而缺少进取力。
- 缺乏明确的行动计划。提前对不同的技巧种类的使用进行理解和规划，这非常必要可以分析以后练习中出现的错误。

## 练习题

**问题**

1 在开始使用直接技巧前，应该掌握哪些技巧？
2 在几天或一周后，应该期待直接技巧发挥效果吗？
3 最好在白天还是傍晚练习直接技巧？
4 每天进行三次直接尝试，对吗？
5 在遭遇失眠的时候，应该呈现哪种身体姿势？
6 快速入睡的人应该使用哪种身体姿势？
7 在单一的直接尝试上，应该花费多少时间？
8 什么时候可以进行比平常时间更久直接尝试？
9 没有经验的练习者放松的最佳方式是什么？
10 直接技巧可以代替放松技巧吗？
11 放松技巧可以代替直接技巧吗？
12 运用直接技巧的种类有多少？
13 在什么情况下，应该使用直接技巧排序法？
14 以创建头脑的自由漂浮状态为目标，哪种技巧可能不适合直接进入灵态？
15 使用直接技巧时，在自由漂浮状态下，意识发生了什么？
16 如果在使用直接技巧的时候睡着，应该尝试醒来吗？
17 如果没有头脑的自由漂浮状态，进入灵态的可能性有多大？
18 如果使用直接技巧的尝试不成功，最后通常会发生什么？
19 傍晚使用直接技巧进行尝试前，发生性行为有帮助吗？

**任务**

1 在运用直接技巧的时候，尝试在 20 分钟过去之前，或在睡着前，获得至少三次意识

消失。重复这种挑战，直到进入到灵态。

# 第四章：梦时意识

## 涉及梦时意识的技巧概念

*通过梦时意识进入灵态的技巧，是基于在梦中达到意识和自我意识，这通常与梦的质量无关，而且可以转变为完全有意识的灵态体验。*相比于流行的观念，通过做梦获得出体体验与其他技巧差别不大。其结果仍然被归类为解离体验：完全有意识，同时与肉身的感知脱离。

通过梦中变得有意识而诱导的灵态，同使用其他技巧进入的灵态相比，在真实性发面没有差异，而且，深化的灵态所提供的体验要比日常生活的体验更加生动且清明。

如果练习者在梦中的时候意识到这是一场梦（通常清晰地意识到这“只是一场梦”），那么从那个时刻起，就体验到了灵态。

初学者通常将梦时意识这个概念和诱导做梦混淆起来。诱导的梦是特定主题的梦，是按照需要诱发的梦；诱导的梦不要求以意识为前提。此外，不是所有练习者都明确理解什么是梦中变得完全有意识。在某种程度上，梦时意识始终存在，但有必要像清醒状态一样有意识。只要梦的情节继续发生，就不可能获得意识。当完全理解周围的一切只是个梦的时候，那么就已经离开了梦，并开始完成当时想要做的事情。在醒来以后，练习者不会认为所发生的是荒谬的或无法解释的。

在梦中变得有意识过程中，练习者的行为必须完全围绕着想要体验高品质灵态的渴望。这也是为什么在梦中变得有意识时，关键要开始进行与深化和维持有关的技巧。

针对梦时意识的技巧同其他技巧在性质上有很大不同，也有很好的理由来解释这些方法为什么不同于其他练习方法，比如所谓的星体投射或出体体验。但是，就效果来说，这些方法的特性没太大区别。

同技巧有关的特性在于，不需要特定行为来产生即时而实在的效果。所有技巧相关的元素都是在发生梦时意识以外的时间运用的。这是因为如果无意识而且没有意识到自己在做梦的话，就无法采取行动。所有努力的目的都是要让那种意识以某种方式发生。

***趣事！***

*即便练习者完全没有注意到梦时意识的技巧，而是应用了直接或间接技巧，但是平均来说，三分之一的灵态仍然是通过梦时意识而发生的。这已经在出体旅行学校的讲习班上通过统计得到了证明。*

很多人整个晚上都致力于想要让每个梦都变得有意识；但是，这几乎不可能，因为有生理障碍。睡眠和做梦是人类生活中的一个重要部分，这有一个很充分的理由。人们不仅非常需要关闭身体，还非常需要关闭意识，这样才可能无意识地筛选和处理日常生活中获得的大量信息。

由于所需行动的性质，所以难以评估梦中变得有意识所需要的时间。强度和意向会发挥重要影响。练习者可能在首次入睡时，在梦中变得有意识，无论这什么时候发生。或者通过定期的尝试，梦时意识可能在两周或一个月内发生。不过，相比于直接技巧，这些技巧拥有较高的成功可能性，而且可以同间接技巧相媲美——只有在获得效果的速度以及所需的努力上，稍微逊于间接技巧。

用于获得梦时意识的技巧不应结合其他类型的技巧。最好一次关注一件事情。*有趣的是，当定期练习某种技巧的时候，几乎可以 100% 肯定的是，梦时意识会自发地发生。练习者必须知道当这种情况发生的时候，如何做出反应。*

## 梦时意识的最佳时间

同其他进入灵态的技巧一样，当使用延迟法的时候，是梦中变得有意识的最佳时间。也就是说，有必要睡 5-7 个小时，然后醒来，并进行身体活动 3-50 分钟，以巩固睡醒的效果，并最终带着在接下来的梦境情节中变得有意识的意向回去睡觉。回去睡觉前间隔的时间越长，那么成功的可能性越大。还有一些练习者能够在较长的间隔后再睡着。同时，有些人即便在醒来不过几分钟之后，也无法入睡，所以他们的间隔时间应该尽可能的短。

梦时意识同样容易出现在白天的打盹时间内。还能够发生在午夜，但由于生理原因，此类体验通常较短，而且通常不太清明。

## 梦时意识的技巧

有可能同时练习多种技巧，以在梦中变得有意识，因为每种技巧都是互相兼容和互相补充的。

**记梦**

有一种广为人知且广泛传播的谬论，认为有些人不做梦。每个人都会做梦，但不是每个人都记得他们的梦。即便做梦频繁的人，也只记得这些夜间旅行中的一小部分。因此，不要以为，不记得梦的人就无法在梦中获得意识。这样的人尝试使用技巧，也可以获得梦时意识。

同时，所记起来的梦的数量同梦中变得有意识的可能性有直接的关系。所以开发记梦的能力非常关键。实际上，获得梦时意识的能力依赖于有意识的头脑，意识头脑同记忆相关的过程有着很大的相互联系。

意识在梦中本来就存在的，但缺乏快速、有效的记忆。做梦的人可能知道自己是谁、自己的姓名、如何走路，如何说话，但是可能不知道周围的事件有什么关联，或者这些事件的重要性。

通过增加所记起来的梦的次数，短期梦记忆变得更成熟，能够实现更真实的梦体验，然后增加梦时意识的可能性。

有三种技巧可以提高所记起来的梦的数量。

第一个技巧是在醒来时简单回想梦的细节。在醒来后的最初几分钟内，尝试尽可能多地记起来头晚的梦。这需要非常多的注意力和勤奋，因为这种练习会加强记忆力。如果可能的话，在白天或者最好在晚上睡觉前，再次回想前一天晚上的梦，这非常有帮助。

在一本特别的梦境日记上，将梦写下来，这比简单的回忆更有效。在早晨将梦记录下来，这时候的记忆是鲜活的。在记录梦的时候，想起来的细节越多，最终的效果越好。这是一种非常有吸引力的方法，相比于简单的回忆，这需要更高的意识。在日记上写梦，能够大幅提高行动与渴望的意识。

另一种记梦的方法是，创建一张梦境图。这被称作梦境绘图法，类似于写日记，但是通过将梦境情节在一张图上连起来，能够提高意识等级。

首先，记录一场梦，描述位置和事件，在地图上画出来。随后的所有梦都采用这种绘图流程，在绘制了几场梦以后，将会发现，已经记录的梦的位置有着某种关联。相近地点发生的梦，在地图上相近的位置画出来。随着时间的流逝，越来越多有关联的梦将会出现，地图也越来越集中，而不是互相分离。因此，所记起来的梦的次数和逼真品质将会增加，做梦的人将增加获得梦时意识的能力。

最好在临时醒来以后就将记起来的梦储存在记忆中，而不要等到早晨。若要完成这一点，最好在附近有一张纸和一支笔，这样练习者可以快速记下来有关梦境情节的一句话或几个关键词，然后再睡觉。使用这些信息，可以快速且完全地回想起来大多数的梦。

练习这些技巧的最初结果是，快速增加所记起来的梦的数量。当这种数量变得非常大时（每晚 5-10 个），将会定期出现梦时意识。

**意向**

任何技巧要成功，意向都非常关键。就梦时意识来说，意向尤其重要。创建意向同创建内心渴望有着密不可分的联系，内心渴望在有意识状态和无意识状态中都有反响。实际上，意向程度的增加，是进行心理规划的一种有力方法。

这种技巧要在入睡前进行，要有在梦中变得有意识的强烈渴望。为了获得最佳的效果，除了强烈、明确的意向外，还要想清楚在实现梦时意识后，要采取什么行动。

**创建一种参考物**

由于梦时意识同梦中发生的特定行为无关，而且感官知觉在梦中继续运转，所以有可能开发且运用人工条件发射来实现意识。这种技巧的本质是训练意识，让其对醒时和梦时的特定刺激物做出统一的反应，在每次特定情况发生时建立一种特定反应习惯。

例如，在醒着的时候，每次看到一种参考物，练习者可能问：“我是在做梦吗？”参考物可以是醒来和做梦时经常会遇到的物品。例如，包括练习者的双手、红色物品或流动的水。当首次运用这种技巧的时候，练习者每次在遇到这种预先建立的参考物时，还不能怀疑是否在做梦。但是，通过训练和强烈的渴望，这种技巧将很快发生效果。随着时间的推移，无论是醒着还是在梦中，练习者潜意识中对自己所处状态的怀疑就会成为习惯。最终的结果就是在梦中变得有意识。




有必要注意的是，练习者不仅需要问自己这个问题，还有必要用心回答，尝试不受周围事件的影响，以尽可能客观且未经预先决定的方式回答这个问题。如果无法客观地回答，将总是导致否定答复（“不是”），而且将不会实现梦时意识。

**天然参考物**

除了有意创建能够诱导有意识做梦的参考物外，也应该关注天然的参考物。天然的参考物就是即便没有渴望产生意识时，也经常引起梦时意识的物体和行为。知道了天然参考物的存在，实际上有双倍的机会让它们出现。

接下来的体验是梦中常见的天然参考物：死亡、剧痛、强烈的恐惧、压力、飞翔、电击、性感觉、梦见进入灵态或灵态环境。在尝试梦时意识的时候，确定天然参考物几乎可以 100%的发挥效果。

每次回答“我是否在梦中”这个问题的时候，练习者可以尝试开始飞翔。当然，在清醒现实中的时候，这肯定没有用。但是，在做梦的时候，这样做很可能就能够飞翔，并且再次证明周围的一切仅仅是个梦。

**自我分析**

对梦进行一贯的分析，有助于确定为什么没有出现意识知觉：这些分析对获得梦时意识是非常重要的。在人的一生中，头脑已经习惯了梦的矛盾性，很少注意梦境。尝试理解红鳄鱼不仅无法同我们对话，也不能是红色的，而且也无法租一套公寓，这个时候，就变得非常明显。在做梦的时候，这些可能性从来不是问题。自我分析的精髓在于，记住梦，并努力想为什么在梦的状态下，没有充分认识其矛盾性。

按照经验，对梦与现实的相符性进行日常分析，这会影响练习者在梦中的推理。例如，如果租来的公寓里有红鳄鱼，会让人产生疑问，这样就会停下来反思沉思，反过来，这种反思会让练习者明白所发生的一切仅仅是场梦。

## 梦中变得有意识时需要采取的行动

为了确保梦时意识产生完全成熟的灵态体验，应该采取三个特定行动中的一个。

最好的是用于深化的技巧，这类技巧应在梦时意识发生时，立即采用。在梦中的时候，必须首先进行深化，然后才能使用其他技巧。这样做几乎可以确保进入灵态。深化之后所选择的行动取决于练习者在灵态中预先决定的行动计划。

当在梦中变得有意识时，除非之前已经进行了深化，否则，尝试回体以立即滚出，这样非常危险。这样会导致一种情况的发生，那就是，在轻易回体后，练习者无法分离，因为当身体感觉同真实身体的姿势相一致时，灵态就会明显减弱。如果采取这一行动，为了回体，只需要想一下，这样通常就足以立即发生过渡。

也可以选择使用传送技巧，在灵态世界中到达想去的地方。如果事先不进行深化，那么使用这种技巧也非常危险；浅灵态中进行传送非常容易让练习者回到清醒状态。传送通常伴随着灵态深度的大幅减少。

## 行动策略

为了实现梦时意识，非常需要进行持续的练习，因为偶尔的练习无法形成所需的背景思维过程。

一般来说，在梦时意识的情况下采用灵态进入技巧会在几周后出现效果，随着时间的推移，这些技巧的效果也不断增强。如果在一个或两个月内没有效果，那么应该暂时放弃这些技巧，休息一两周，下决心在之后有一个新的开始。

由于随后的效果不稳定而且梦时意识的次数大幅减少，在最初出现效果后，练习者通常停止使用这些技巧。在首次出现效果以后，不应该放弃这些技巧，但是逐渐减少练习是大体可以接受的。

## 练习梦时意识时的典型错误

- 认为梦时意识的状态不是一种灵态，即便这种现象同灵态完全相同。
- 一边运用其他灵态进入技巧，一边尝试梦时意识，而这时候最好专注于梦时意识。
- 在入睡的时候，缺乏体验梦时意识的足够渴望，即便渴望是非常关键的。
- 即便在实现梦时意识以后，仍然继续发展梦境情节，而随后的行动必须是独立的，并且基于自由意志的。
- 在做梦的时候，面对“我是在做梦吗？”这个问题，给出了不正确的答案。
- 在实现梦时意识的时候，忘记立即开始深化技巧。
- 在练习记忆开发的时候，回想印象最深刻的梦，而不是所有的梦。
- 在练习各种梦时意识技巧时，没有坚持集中精力。

## 练习题

**问题**

1 出体体验和梦时意识的区别在哪里？

2 在获得梦时意识后，周围环境的逼真品质同清醒时的不一样吗？
3 梦中可以采用什么技巧，以变得在梦中有意识？
4 在首次尝试后，是否有可能实现梦时意识？
5 不是所有的人都会做梦，这是真的吗？
6 对于梦时意识来说，学习记住尽可能多的梦，这为什么非常重要？
7 什么是梦境绘图法？
8 为了体验梦时意识，在入睡的时候必须做什么？
9 为了实现梦时意识，卷尺能够成为一种参考物吗？
10 什么梦中体验通常会自发引起意识知觉状态？
11 在梦中变得有意识后，必须立即采取什么行动？

**任务**

1 尝试实现至少一次的梦时意识。

# 第五章：非自主方法

## 进入灵态的非自主方法的本质

*进入灵态的非自主方法是各种类型的外部影响，这些影响能够帮助练习者进入到灵态。*计算机程序、设备、各种身体活动、帮助者的协助或甚至化学物质，都是非自主方法的例子。这些方法很少提供帮助，有时候甚至会妨碍真正灵态体验的可能性。

永远不要依赖魔幻物质或机器来自动消除与灵态进入有关的困难。如果此类物质真的存在，那么灵态实验这回事在社会上将会更发达更流行。

实际上，没有设备或方法能够持续帮助进入到灵态。这些最多只是拥有补充的功能，练习者独自做的越多，这些补充措施越有帮助和越有效率。如果没有自主掌握灵态的进入，那么通过使用这些补充物所获得的效果纯属偶然。

非自主进入灵态的方法效果较差，背后的原因是无法精确定义负责灵态体验的生理过程。只知道一个大概，别无他有。为了清晰理解灵态，必须分辨并分析产生灵态的过程。所有现有的技术，要么沿着一个明显错误的路径蹒跚前行（让两个大脑半球同步），要么就是直接侦测和使用间接指示信号（暗示技术）。

## 暗示技术

在所有非自主协助方法中，暗示技术的效果最好。暗示技术背后的工作原理非常简单：一种设备，这种设备可以侦测快速动眼（REM），可以向睡着的练习者发送信号，促进梦时意识或促进睡醒，以便在之后使用间接技巧。暗示程序或设备也可能以特定时间间隔发送指示信号；在快速动眼睡眠过程中接收这些指示信号，旨在让睡眠练习者醒来并尝试间接技巧。

可以在特定商店或网上商城购买更复杂的 REM 探测技术。REM 探测技术的工作原理是，在特制的夜晚面具上装配运动传感器，可以侦测 REM 睡眠中特定动眼的频率。当动眼达到 REM 品质的时候，该设备通过光、声音、振动或这三种的组合来向练习者发送轻微的信号。

反过来，带着通过梦时意识进入灵态的目标入睡时，练习者必须能够识别这些信号，并对其作出反应。

相比于实际效果，REM 侦测设备的效率似乎在理论上更高。头脑能够快速忍受这种类型的外部刺激并停止作出反应，因此，此类技术的使用每周不过一两晚上。其次，练习者只能识别一小部分的信号，而发生有意识的反应的次数甚至更少。

暗示技巧的最佳用法是，在 REM 睡眠中，向练习者发送信号，让其醒来不动，以便通过间接技巧促进较高的灵态成功率。

这些“头脑机器”（任何旨在产生改变了的意识的设备的通用名称）的价格各异，取决于 REM 侦测和信号发送的品质。其中可用的型号包括：追梦者 DreamStalker、造梦者 DreamMaker（新梦仪 NovaDreamer）、快速动眼梦仪 REM-Dreamer 和星体弹射器 Astral Catapult。由于使用这些设备不能确保提高练习的成功率，因此不推荐在这种技术上投资。如果练习者比较喜欢暗示技术，那么可以使用特殊的计算机程序以及普通的光学鼠标，在家中创建类似的设备。可以轻易地在网上找到家庭自制装置的设计图。

另一种体验暗示的自助实验方法是，通过使用计算机、音乐播放器或甚至手机的闹钟功能。练习者在睡觉的时候，保存较短的声音或短语，每隔 15-30 分钟进行播放。这些声音将提醒练习者起床，并尝试间接技巧。

如果练习者决定使用暗示技术，那么应该考虑若干基本的原则，因为如果忽略这些原则，那么效果很可能变弱。首先，每周使用头脑机器的次数不得超过两次。否则，将会建立更大的容忍度，这时候机器就无效了。其次，使用暗示技术的时候结合延迟法，后者包含在间接技巧章节中。最好睡 6 个小时，不要分心，然后在睡觉中断以后，带着睡眠面罩或耳塞，并继续睡。在剩下的 2-4 个小时，睡眠会比较浅，因为将有更多的 REM 睡眠，比较容易侦测到暗示信号。最终，在使用暗示技术前掌握间接技巧，以获得梦时意识以及随后的灵态体验。

## 两人一组练习

两人一组练习被认为是第二种最有效的、能够进入灵态的非自主方法。其中一名练习者是活跃者，另一位是帮助者。活跃练习者尝试进入灵态，而帮助者提供始终提供各种类型的支持。

例如，活跃练习者躺在床上，帮助者站在附近，等待活跃者睡着。当睡着以后，帮助者观察眼睛的活动情况，等待 REM 睡眠的信号，它的主要特征是快速的动眼。当 REM 睡眠比较明显时，帮助者向睡眠者小声说话，告诉他练习者正在体验的一切都是在做梦。帮助者可以调节说话的音量，使用触摸来增强这种信号，或在睡眠者的眼前晃动手电筒——这是非常有效的。

活跃练习者应该侦测信号，但不醒来，并通过运用快速、周期性的动眼来表明一种意识感知状态。如果不给出这种表示，那么帮助者继续刺激活跃练习者，这时候后者就可能最终醒来。

如果活跃练习者无法留在梦中，那么应该运用间接技巧。活跃练习者在任何情况下醒来都不应该动，或浪费过渡到间接尝试前宝贵的数秒时间。如果在运用这些技巧后没有进入灵态，那么练习者应再次入睡，心里想着进行再一次尝试。

通常，数次这样的尝试足以获得效果。两人一起练习最好在白天打盹前进行，或利用针对间接技巧的相同的延迟法，也就是，练习者夜间睡眠，在清晨中断。

# 灵态诱导技术

人们很想创造一种设备，能够促进快速而容易地进入到灵态，这种强烈的愿望导致出现了各种技术，都声称可以发挥这样的作用。正如先前所述，这些设备的效果都没有得到证明。

这些设备种最有名的是大脑半球同步（Hemi-Sync）系统，声称可以让大脑的两个半球同步。Hemi-Sync 由罗伯特·门罗开发，他是美国的一位神秘主义专家和研究者。Hemi-Sync 背后的观点是，通过实现大脑两个半球的同步，可能诱发出体感觉。但是，这种方法由于缺乏科学（或伪科学）证据，无法证明大脑半球同步会影响感官知觉。实际上，是大脑皮层和各种成分主要负责感官知觉。在 20 世纪初，人们开始清楚认识到，通过改变大脑皮层中的抑制与活动的水平，感官过程中的各种关键作用得以发挥。同步设备对大脑皮层的运行没有影响。

使用各种频率的声音来诱导大脑中特定等级的电活动，这种观点，迄今为止被认为是不可能的。因此，用于协助出体的声音和噪音无法直接影响出体过程，只是作为了一种暗示信号。此类系统只有在使用很长时间以后才会发挥作用，如果能够发挥作用的话。此外，它可能只发挥一两次作用。通常，它从没发挥作用。然而，同步系统能够帮助练习者达到意识的自由漂浮状态，因为这个系统可以防止睡眠或诱导醒来，为直接进入灵态提供了肥沃的土壤。

通过声音诱导各种灵态，这种观念吸引了广泛的关注。很多其他程序和技术由此出现，包括脑波生成器（BWG），允许练习者独立实验各种声音和频率以及各种传输方法。效果也一样：在睡眠时进行暗示，或维持过渡状态。因此，使用机器与倾听类似的声音或音乐作品之间，并没有明显的差异。

正因为上述设备没有达到显著的效果，所以人们继续四处搜寻新技术。对大脑及其成分运用非侵入性影响的观念正持续增加。例如，有一种理论认为，可通过电磁刺激左侧角回区域来诱导灵态体验。但是，这种观念同所有其他非自主方法一样，完全是基于理论。当前，持续、集中注意且无协助的练习，是进入灵态最简单且最有保证的方法。

# 催眠与暗示

在进入灵态的方法中，对催眠的研究较少。有一种观念认为，催眠师能够通过暗示或肯定让人进入灵态。毫无疑问，催眠术是一个有趣的概念，尤其是对于那些容易受到暗示力量影响的人。但是，这些人只占人口的 1%。

由于人类感知的特殊性，所以通过催眠术进入灵态都是不可能的。所以，那些催眠技巧不太可能广为人知，顶级的催眠师也无法通过暗示，顺利让催眠对象直接进入到灵态中。

但是，催眠暗示可能会促进梦时意识或醒来不动（并记住去实施间接技巧）的次数的增加，这是完全可行的。再次，这种方法只是一种促进因素，真实的灵态进入取决于练习者的努力。

# 生理信号

对练习进行补充的最简单方式是建立一种提醒，促进有意识的睡醒以及随后的间接技巧。这可通过遮眼或尝试在胳膊或腿上绑紧一段绳子来完成。当练习者醒来的时候，就能够立即感受到这些提醒，并开始尝试间接技巧。实际上，头脑机器的工作原理也是这样，因为这是最有效的方法，这些提示能够提醒人们进行特定的行为。

另一种更复杂的提醒例子是，练习者以一种姿势打瞌睡，这种姿势能够让身体的某一部分麻痹。当醒来的时候，身体的麻痹对于练习者来说，就是一种进行间接技巧的提示。这种生理信号方法的另一个好处是，麻痹的身体部位可以轻易地被用于进行幻影摆动。躺着睡觉的时候，将胳膊压在头后面，或直接躺在胳膊上，这是有效的例子。这些和其他姿势将阻碍血液循环，导致麻痹，促进醒来，当然，这种麻痹也不能过度。

现在各种利用生理需求的实验非常受欢迎，这些实验的目的是诱导有意识的睡醒或做梦时变得有意识。例如，练习者可能在白天不喝水，然后尝试进入灵态。效果是，在做梦的时候非常口渴，这表明梦已经发生了。或者，口渴导致不断醒来，其间可能开始练习间接技巧。让身体缺水的另一种方法是在食物中多加盐，然后睡觉。

另一种方法是在睡前多喝水，让练习者能够醒来，自然就有机会运用间接技巧了。使用这种方法已经被证明能够产生梦时意识。

另一种流行的技巧有助于直接技巧。它通过睡觉的时候让前臂在手肘处撑起，当练习者入睡的时候，前臂会在身体进入休眠状态时落到床上。感觉到前臂落下表明了一种意识消失，之后可以尝试直接技巧。如果这种方法未能在第一次发挥效果，可以重复尝试在睡觉前撑起前臂。这种办法对某些练习者有帮助，但很少在第一次发挥作用。不应把它当做灵丹妙药。

同其他非自主方法一样，利用生理信号练习进入灵态不应定期做。还有更让人愉悦、自主的技巧，它们需要自然的意志和良好的渴望。

## 咖啡法

在用于练习灵态的所有物质中，咖啡是最容易得到的。但是，只有入睡困难的新手应该使用。对于其他人，使用咖啡没有意义，因为练习者的练习应该自然。

这种策略的本质是使用延迟法及服用咖啡。例如：练习者睡 6 个小时，起床，喝咖啡，然后回去睡觉，心里想着第二次醒来，以使用间接技巧，或期望在梦中变得有意识。由于咖啡的提神性质，在随后醒来的时候，练习者将处于较高的意识状态，而且醒来将变得更频繁。也很有可能在做梦时变得有意识。

有些人服用加倍剂量的咖啡更好，所以这种东西真的因人而异，每个人都需要找到对自己有效的方法。一些人饮用黑茶，而不是咖啡，可以获得同等水平的成功。

## 化学物质

从开始起，灵态进入方法发展史就包括直接使用可消费的补充剂，在古代是植物和蘑菇。在一些与世隔绝的文化中，仍然使用特定的药草、蘑菇和仙人掌：例如西伯利亚萨满教巫师和北美印第安人。由于渴望获得改变了的意识状态，这些化学补充剂已经到达了发达世界的每个角落。但是，这些物质的扩散已经导致现代灵态练习进展的显著退化。

包括药草和植物在内的各种化学物质的名称和说明不值得列入本书，它们在一些国家被正式认定为是非法物质，而在另一些国家的药店就可以买到；然而，它们都是危险的。

使用这些补充剂有两个主要的问题。首先，通过消耗化学物质以及各种药草补充剂练习

灵态，这不是一种发展的道路，而是自毁的道路。毒品滥用和个人发展是完全对立的，无法兼容的。廉价的刺激会产生药物依赖性和健康问题。

其次，尽管使用者可能在这些物质的影响下体验到了灵态的感觉，但体验的质量完全不同。这些物质不仅影响灵态的稳定性和深度，而且还会影响使用者的意识和感知。这些物质的使用以及因此导致的对心理过程的会对自我感知产生负面影响。灵态必须伴随着两件事：出体感觉以及完整、有意识的感知。如果缺少其中一种，那么按照定义，所体验的状态就不是灵态。研究这些化学“增强”体验的描述后发现，每个人的特征都是完全失控。

使用任何类型的化学物质或药草物质，以达到灵态，这种方法必须被清除。简而言之，使用这些物质无法体验到灵态，并最终破坏人的身体和心理健康。

## 进入灵态的非自主方法的未来

即便当前不存在有益的非自主方法，但未来非常可能存在。

通过有效技巧的发展，灵态将不再是一种专属领域，将被人广泛练习。只有到那个时候，对这种现象神秘性的（有时候合法的）老套且有偏见的看法将会消失，只有到那个时候，灵态将获得研究者必要的关注，以大力发展灵态练习科学。

当发现了能够进入灵态的外部方法时，人类的体验将大幅改变。这些用于诱导和监控灵态体验的技术将带来令人难以置信的多种可能性。例如，有可能出现在电影中，而不是只是看电影；人们将能够在不离开家的情况下试用并评估产品；在指定的世界旅行将能够发生电脑游戏将被模拟体验代替，这些体验包括真实的身体感觉。

最终极的步骤是，灵态体验统一为一种共同、平行的世界，同当前的数字网络整合：Matrix（思想网络）。使用这种 Matrix，可以同星球另一侧的人沟通，不只是通过宽带视频链接，而是“面对面”的。

这种长远目标只是多种可能性中的九牛一毛，它们都将随着灵态进入技术出现。朝向未来的第一步是彻底、实际且正确地运用现在可用的各种技巧。

## 非自主技巧的典型错误

- 以为如果自主技巧失败的话，设备能够帮助进入灵态，即便通过纯粹的个人努力比较容易进入灵态。
- 在创建灵态的各种技术上浪费大量时间和精力。
- 每天使用暗示技术，虽然它们每周使用次数不得超过两次。
- 整晚使用暗示技术，虽然最好连同延迟法使用这些技巧。
- 使用暗示技术的时候没有确认个人意向，即对各种信号作出适当反应的意向：而这种意向对暗示的有效性来说是非常关键的。
- 在晚上睡眠的头几个小时两个人一起练习，即便其中不经常发生 REM 睡眠，而且 REM 睡眠的时间非常短。
- 两个人一起练习的时候，帮助者给活跃练习者的信号太强。信号强度应该保持谨慎防止吵醒睡眠者。
- 利用业余催眠师提高梦时意识的次数。
- 不容易被催眠的练习者使用催眠暗示方法。
- 每日使用生理信号，因此导致身体不舒服，而不是享受练习的乐趣。

- 认为化学物质是获得解离体验的正常方法。基于这种想法的行为其实相当于滥用毒品。

## 练习题

**问题**

1 基于呼吸的技巧可以被认为是进入灵态的非自主方法吗？
2 哪种非自主和非化学物品方法允许在首次尝试之后进入灵态？
3 为什么仍然不可能创建一种能够产生灵态的设备？
4 暗示技术有利于克服有意识的睡醒方面的困难吗？
5 如果练习者接连七天使用暗示技术，将会发生什么？
6 暗示技术可以使用光信号吗？
7 睡前大量吃花生有助于进入灵态吗？
8 踝关节绑一个较紧的橡胶带，这有助于进入灵态吗？
9 在两人一起练习的时候，两名练习者都需要进入灵态吗？
10 在两个人一起练习的时候，帮助者可以同暗示设备相比较吗？
11 帮助者应该什么时候发出信号表明练习者在做梦？
12 催眠师关于进入灵态的暗示对于每一位练习者都有帮助吗？
13 为什么诱导灵态的技术有时候有效，即便是基于有缺陷的理论？
14 化学物质诱导的灵态缺少什么？

# 管理出体体验

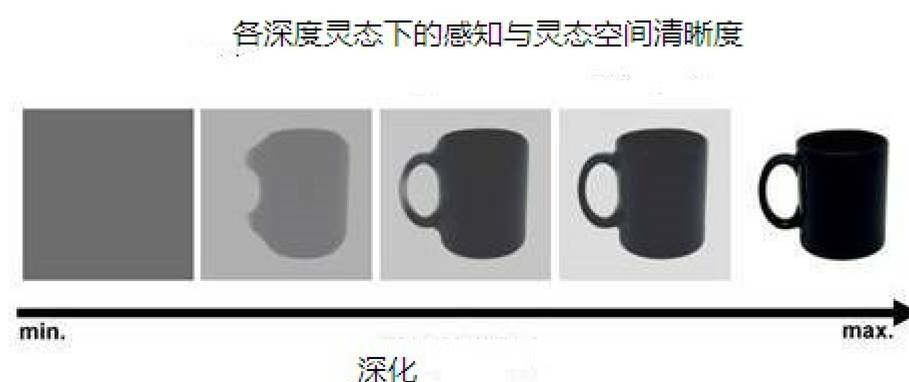
# 第六章：深化

## 深化的概念

*深化指的是在灵态中诱导真实知觉和意识的技巧。*

灵态不是一种精确、固定的状态，练习者可以在其中存在，也可以不存在。这种状态的特征是，从普通的身体感知过渡到完全异化状态，同时维持意识和感知的真实性，尽管在不同的空间框架内。这种过渡起始于自然的身体感知，然后是一种含糊的时刻，在这种时刻，明确的身体体验混入了意识体的感觉。此后，意识体进入到了灵态空间，同时真实的身体成为一种记忆。此时，意识感觉可能非常迟钝；例如，视线可能模糊不清或完全看不见。深化技巧解决了灵态中感官知觉减弱或消失的问题。

充分实现的灵态体验中的各种感官体验同日常现实一样的真实。在几乎一半的情况中，练习者会注意到，基于现实的周围环境，与灵态空间的生动和鲜艳相比，显得很苍白。为此，在进入灵态后，练习者必须运用深化技巧，增强并巩固灵态实相的程度和质量。

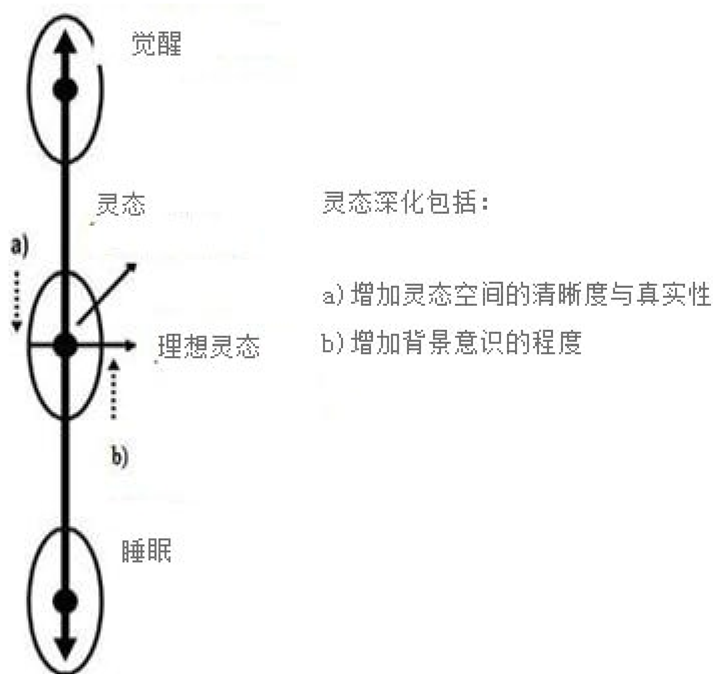



只有在运用了深化技巧以后，才会在灵态中有完整的空间知觉。如果停留在灵态中不进行深化，那么毫无意义。例如，如果发现一个人处于灵态中，但却无法看到任何东西，这有

什么意义呢？

*在很多情况下，不需要深化，因为灵态体验非常真实，甚至是超级真实。在这样的情况下，就可以忽略深化。*

深化同练习者可能在灵态中停留的时间长短有关。相比于经过了深化的灵态，如果在不太深入、真实的灵态中采取行动，那么所体验的时间要短数倍。灵态空间的性质很大程度上取决于其深度。当周围环境模糊不清的时候，各种对象的稳定性就会很差。




灵态现实性与练习者意识程度之间有着直接的联系，所以，为了促进最大程度的意识，确保深度的灵态非常重要。

> ***趣事！***
> *深度灵态空间的现实性非常棒，所以会产生不受控制的恐惧或震惊。*

只有在完全同身体分离以后，才可以进行深化。如果在分离前开始，那么灵态可能过早消失。如果没有出现完全的分离，那么应该进行基本的深化。至于深化技巧本身，有一个主要的，还有若干补充的。主要技巧不存在任何的困难，足以获得一次成功的体验。

> ***趣事！***
> *对深化技巧的无知导致了大量无根据的理论和迷信。在一些练习中，将不同的灵态深度当作各种状态甚至世界。实际上，有一些简单的动作，可以确保非凡的灵态体验。*

## 主要深化技巧

主要深化技巧的目的是实现完全的分离，允许在灵态中进行进一步的行动。主要深化技巧需要实现两个主要目标：同身体完全分离以及在灵态空间固定意识体。

当通过使用分离技巧实现同身体分离时，必须假定这是一个完全不同于肉身的姿势。真

实身体与肉身姿势之间的相似度越高，那么灵态将越浅而且简单。例如，在水平漂浮的时候，必须立即进行 90 度的转身，伸开胳膊和双腿，采用一个垂直的姿势。在任何情况下，灵态练习者都不应保持同肉身一样的姿势。

如果练习者在分离后向身体方向后撤，那么应该进行固定，实现在灵态站立或坐下。为了维持灵态，抵抗肉身的重力是非常重要的。故意抵抗的结果同所付出努力的程度成正比。抓住周围的物体并紧握不放，这是有所帮助的；任何在灵态中固定意识体的方法都是恰当的。开始时还可以围绕着某条轴线翻滚；不只是幻想翻滚，还要通过意识体进行翻滚。

## 通过放大感觉进行深化

感觉功能体验到的灵态内容越多，那么灵态就越深越长。在灵态中，感觉扩大是最有效的深化技巧，因为在从现实过渡到灵态的时候，可以激活主要的内部感觉。进行感觉扩大的方法有多种。

当进入灵态的时候，触摸检查是进入灵态时应该想起来的第一个深化技巧。

Penfield's Cortical Homunculus



在灵态体验中，刚开始可能看不到东西，但总是存在占据了某种空间的感觉。如果视觉完全不存在的情况下，只能利用触觉-动觉感知。也就是说，在视觉不存在的情况下，唯一的选择是在空间内进行运动，并触摸那里的物体。在对日常现实的感知中，触摸感觉发挥了关键的作用。潘菲尔德皮质矮人对此进行了有力的证明，皮质矮人描绘出了负责其运行的身体皮质所对应的身体部位。它证明了我们真实的自我感知是如何同身体大小完全不相称的。因此，如果在灵态中积极使用触摸感觉，那么很自然地，灵态将会加深并达到最大的潜力。

在运用触摸检查的时候，要快速触摸周围环境中所发现的一切物体。这应该快速完成，但要小心感觉表面和形状。双手在特定位置的停留时间不能超过一秒钟，持续活动，以找到新的物体。触摸检查的目的是触摸并多少了解一些所遇到的物品或形状。例如，如果摸到了杯子，那么不仅要从外面触摸，还要从里面。练习者一旦滚出了身体，那么也可以触摸床、地板、地毯、附近的墙以及床头桌。




另一种触摸检查技巧是互相摩擦手掌，就好像在冷天取暖一样。向手掌吹风所产生的感觉也有助于深化灵态。由于世界上的触觉不限于手掌，所以在灵态的时候，双手应触摸整个身体，以刺激并完全激活触摸感觉。

在触摸开始的时候，灵态的感觉就开始加深并很快变得固定。通常，触摸 5-10 秒将能够达到最大程度的深化。在运用这种技巧的时候，虚拟的身体感觉将同日常生活中的一样。如果在进入灵态时，视觉不存在，那么将在触摸的时候快速出现。

凝视是感觉放大的主要技巧种类。但是，有时候在开始时无法使用，因为这需要视觉，而在灵态中可能丧失视觉。一旦视觉出现或使用特殊技巧创建出来（请参考第八章），那么就可以开始凝视。这种技巧之所有有效，是因为视觉是人类的主要感知手段。因此，通过刺激视觉，让其在灵态中达到最大程度，那么就有可能获得完全身临其境的灵态，同日常现实完全不同。

在灵态中进行凝视的时候，应该距离物体 4-6 英寸远。练习者应该扫视物体和表面的细节，以让灵态空间变得更清晰，同时增加视觉品质。当看双手的时候，应该检查掌纹或指甲以及表皮。如果观察墙壁的时候，要研究墙纸的质地。在看杯子的时候，应该仔细看其把手，边缘线或任何题字。注意力集中在物体某个区域的时间不应超过半秒。应持续运动，观察新的物体及它们的细节，接近物体或将它们拿起来。当物体互相接近的时候最好；否则，将会花太多时间在四处移动上。




凝视可以带来迅速且清晰的效果。通常，如果视觉模糊，而且渴望回到肉身内，那么经过 3-10 秒钟的凝视，所有这一切都会消失。在凝视以后，视觉会快速调整，非常清晰，就好像在眼前安装了一个照相机镜头一样，能够在最清晰的焦点上捕捉到图像。

在灵态中，同时进行凝视和触摸检查，这将提供最大可能的深化效果。这种感觉放大方法涉及两种最重要的感知，因此效果比单独运用这两种动作时的效果好两倍。如果在灵态中能够看见，那么同时凝视和触摸检查绝对有必要，因为它能够最快速且最简单地促进较好的灵态深度。

触摸检查和凝视的结合不仅要同时运用，而且还要运用在相同的物体上。例如，练习者可能看自己的双手，同时互相摩擦；或者在看咖啡杯的时候，观察并触摸其所有的部分。有必要维持动态的动作，记住体验感觉的时候不应该敷衍了事，集中注意力在感觉放大上是实现较深、高品质灵态的一种极好技巧。

如果您记住了一个简单的规则，那么感觉放大就会非常直观：如果缺少某些感觉或五种感觉中有一种比较迟钝含糊，那么需要使用灵态空间尽可能地扩大这些感觉。这时候，先前缺少的感觉将变得越来越强烈并高度紧张。例如，如果视线模糊，那么应该近距离细看一些东西，而且要越来越固定。当身体感觉较差的时候，要触摸检查自己的身体并尽可能地用多种不同的方式移动。

## 辅助深化技巧

### 头向下降落

如果感觉放大技巧无效，或者灵态中的练习者位于不确定的空间，没有深刻可以触摸或凝视的话，那么应该使用头向下降落技巧。这种技巧发挥作用的原理是其导致的不寻常的前庭感觉，这类感觉有助增强感知。如果视觉存在的话，那么在运用这种技巧的时候应该闭眼，练习者应该头向下潜到地板或脚下的空间内。在向下飞翔的时候，将会立即出现一种远离肉身的运动感，下潜本身就好像真正发生了一样。同时，周围的空间可能变暗，变冷。同时会出现激动或恐惧。在 5-15 秒的飞行以后，练习者要么到达灵态中一个未确定的地方，

要么就是达到一个尽头，比如墙。在出现尽头的时候，应该使用传送技巧。如果在飞行的时候没有出现深化，如果感觉停止改善，或如果较好的真实度已经达到，那么也应该尝试传送。传送技巧的一种替代方法：将双手放在脸前 4-6 英寸的地方，尝试观察它们，但不要睁开眼睛；这能够让练习者来到另一个任意的位置。

在头向下降落的时候，不要想地板；假定将会穿进去。如果灵态没有达到完全的深度的话，这种方法非常有效。

不仅要下落的时候注意自己的感知，还要向下迅速下降，同时尝试同身体分离，这种渴望非常重要。如果未能这样做，那就会不能深化，而这种下降可能导致返回到醒来的状态，也就是灵态意外终止。

**振动**

同头向下降落一样，如果感觉放大技巧无效的话，或灵态中的练习者位于一个不确定的空间，这里没有什么可以触摸或凝视的话，那么应该使用振动技巧。由于它产生不同寻常的前庭感觉，所以有效，有助于帮助增强感知。

在分离以后，通常比较容易通过想象、绷紧大脑或不使用肌肉的情况下绷紧身体，从而创建振动。振动的发生为深化灵态提供了较大的机会。这种技巧的一个优势是，它不需要任何事先动作，因此可以在任何时刻进行练习。

大脑实现最大程度的绷紧，所导致的振动可以通过间歇性或延长的绷紧进行加强和管理。

如果这种技巧在 5-10 秒后没有发挥深化效果，那么必须改变这种技巧或在练习者当前灵态深度下采取行动。

**主动行动**

这种技巧可以用作任何其他深化技巧的替代方法，因为它可以在任何时候使用。练习这种技巧只需要意识体的主要行动。练习者可以跑、在地板上滚、练体操或移动胳膊和双腿。若要成功使用这种技巧，要有最大程度的活动与主动性。

如果练习者处于黑暗的空间，从侧面摆动胳膊和双腿是合适的。如果练习者在水中，那么在游泳的时候采用坚决、有力的动作，这也是适合的方式。动作类型很大程度上取决于特定情况以及练习者的主动渴望。

通常来说，这些运动和转移通常来得较快，尤其是在注意力集中在所有伴随感觉上的时候。

**幻想现实**

如果是有经验的练习者，或者如果所有其他深化技巧失败的时候，那么应该采用这种有趣的技巧。

练习者可以主动幻想自己处于真实世界中，体验感知固有的真实性，认为自己不在灵态中。做这种动作的时候应该处于一种出体的状态，同时视觉存在。如果成功的话，那么周围的灵态空间将立即变亮，灵态的感官知觉将超越现实的常规体验。

如果在几秒钟后，这种技巧没有产生清晰的效果，那么应该采用其他的技巧。

## 一般活动

在练习所有的深化技巧时，都应该保持较高的主动性，而且不要停止，只能不断进行

经过了深思熟虑的动作。如果以平静、放松的方式练习技巧，那么深化尝试通常会让人入睡或回体。

任何深化技巧都必须以非常剧烈的方式运用。整个过程必须急促且主动。不能停止，只能积极、流畅以及专心致志地努力，最好在所处的空间内进行持续的控制和运动。

此外，还需要记住的是，在进行深化技巧的时候，不应将其“当作一件苦差事”，而是有着强烈的深化渴望和目的。如果完成了这个，那么这些技巧将开始以理想的方式发挥作用。灵态练习者必须尝试带着所有的感觉融入灵态世界——灵态世界也将变得更真实。

***趣事！***

*还有一些脏话也可以被用作深化技巧，帮助表达想要深化的意向。在进入灵态，想要维持并控制灵态空间的时候，也可以利用这种方法。*

## 深化时的典型错误

- 忘记在必要的时候运用深化技巧
- 在灵态达到最大程度的真实性之前，停止进行深化技巧。
- 深度充足的情况下，进行非必要的深化。
- 在完全同身体分离之前，运用主要的深化技巧，尽管这时候只应进行初步的深化。
- 当已经达到效果的时候，继续进行深化技巧。
- 深化技巧的替换速度过快，没有在每种技巧上集中注意力并持续 5-10 秒。
- 运用技巧的时候太慢而且过于平静，应该主动。
- 在进行视觉放大的时候，所观察的物体距离眼睛太远，而不是所需要的 4-5 英寸。
- 在凝视的时候，太长时间注意物体的某个细节，这时候有必要从一个细节扫视到另一个细节。
- 在凝视的时候，观察整个物体，而不是观察物体的某个部分。
- 观察某个物体细节的时间过长，而不是接着快速注视不同的物体。
- 在感觉放大的时候，长时间触摸检查单个物体，而不是在各种物体之间快速切换。
- 在原地不动的时候进行深化，这时候保持运动非常重要。
- 在下落的时候眼睛睁开，这时候眼睛必须闭上，避免撞到地板上。
- 头向下降落的时候没有怀着要降落很远很快的渴望或意向。
- 在达到尽头的时候，忘记使用传送技巧。
- 如果某些深化技巧没有效果的话，忘记换成别的深化技巧。
- 对超现实体验感到恐惧，并停止深化，这时候应该平静地继续这种技巧。

## 练习题

**问题**

1 在哪些灵态进入技巧之后，有必要进行深化？

2 为什么有必要进行灵态深化？

3 有灵态深化不必要的情况吗？

4 通过深化应该达到什么程度的真实性？

5 在进入灵态之后，什么时候开始进行深化？
6 深化会影响灵态体验的长度吗？
7 为什么初步深化必不可少？
8 在进行感觉放大的时候，可以触摸自己的头部吗？
9 在凝视的时候，可以注视窗帘吗？
10 在进行凝视的时候，距离物体 1-1.5 码，这有效吗？
11 在触摸检查的时候可以凝视吗？
12 在头向下降落的时候，什么时候应该闭上眼睛？
13 像拳击手一样挥拳猛击能够帮助练习者进行深化吗？
14 在运用深化技巧的时候，应该如何平静地进行？

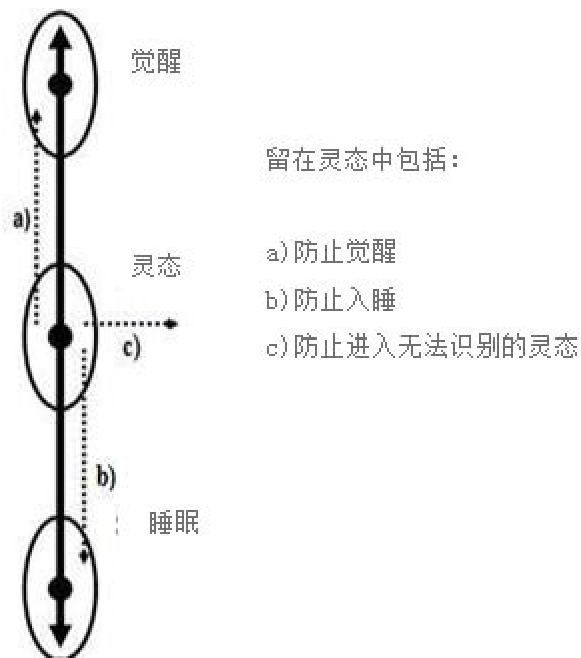
**任务**

1 在接下来三次成功的灵态中，完善深化技巧，采用本章节描述的所有方法。
2 按照个人经验，尝试判断哪种技巧最适合您。

# 第七章：维持

## 维持的基本概念

灵态维持或“维持”指的是让练习者可以在灵态中尽可能长时间停留的技巧。如果不知道“维持技巧”，那么灵态的持续时间将缩短几倍。最短的灵态只有几秒钟。新手练习者通常会害怕无法从灵态中出来；这始终不应该成为一个问题，因为真正的挑战是能够维持灵态，灵态非常容易失去，除非使用了灵态维持技巧。




灵态维持包含三个主要的步骤：防止回到清醒状态（也就是灵态意外终止），防止睡着以及防止从灵态中虚假离开。

防止返回到身体，这是无需赘言的，然而对很多人来说，防止睡着却不太明白。不是所有人都知道，几乎一半的灵态体验最后都以一种非常无聊的方式结束——睡着。练习者总是

失去注意力，意识也消散，周围的一切都逐渐变得模糊，然后所有的意向和目的都会变成一个普通的梦。

防止从灵态虚假离开（虚假睡醒）更让人惊奇并具有戏剧性。练习者有时候感觉快要离开灵态了，而且随后的深化技巧无法发挥作用，导致好像回到了身体以及物理现实中。练习者如果确信灵态已经结束了，可能会站起来并在感知自己走了几步之后睡着。在这类情况下，睡着通常是在无任何移动的情况下发生的，实际上自己仍然躺在床上，问题是，灵态和现实之间的差别如此微妙，以至于就内部或外部指标来说，灵态几乎和现实毫无分别。因此，练习者必须知道，如果灵态停止，要采取哪些必要的行动，因为实际上可能灵态并没有结束，只是纯粹想象灵态已经结束而已。

除了适用于任何灵态体验的通用规则外，这三个问题还有特定的解决方案。对这些规则的研究，应该优先于对特定的解决方案的研究，因为如果单独应用的话，它们中只有一些可能有助于维持比平常时间长几倍的灵态。

在一些情况下，维持技巧是不适用的。但是，对于大多数经验来说，如何维持的知识是有用的。同样，还可能有这样的情况，有人需要防止灵态意外终止，而其他人可能需要防止睡着。这些案例都是非常特殊的，只有在练习中才能确定。

拥有了所有维持技巧的完美知识，灵态可能会持续 2-4 分钟，这听起来时间不太长，但其实很长。灵态空间的一个特性是，只需很少的时间，只不过几秒钟，就可以在其中实现某事或四处移动。因此，在 3 分钟的灵态时间内，可以做的太多了，人们其实需要一个清单，这样就不会浪费时间了。

有些没有得到证明也没有被驳倒的理论称，相对于真实的时间，灵态中的时间缩短了并延展了。因此，现实生活中的一分钟，在灵态中可能感受起来要长得多。

练习者对时间的感知也不尽相同。新手觉得现实中的一分钟，相当于灵态中的 5-10 分钟。这由个人心理、思想状态以及灵态中发生的事件的类型来决定。

为了理解灵态究竟有多长，人们不需要尝试使用真实世界的秒表。最好计算这个时间内发生了多少动作，以及每个动作花了多少时间。结果可能要同人们最初的粗略估计大相径庭。

灵态的最长持续时间取决于运用灵态维持技巧的能力。一些练习者难以打破 2 分钟，而有些很容易就在灵态中持续 10 分钟或更久。不可能永远待在灵态中，因为即便 20 分钟的灵态，也属于前所未有了。

## 防止回体的技巧与规则

在下列技巧中，进行灵态维持的时候，持续感觉放大以及按照需要进行感觉放大最常见。但是，同灵态探索的其他技巧元素不同，特定的个体通常最常用辅助维持技巧，而且最适合。因此，必须研究所有的技巧，但应该认真考虑前两个。

**持续感觉放大**

深化章节（第六章）所描述的相同感觉放大也适合“维持”。实际上，在达到必要的灵态深度后，练习者不应该停下来积极鼓动自己的感知，而应该始终进行感觉放大，尽管没有像深化时那么活跃。

这种观点指的是，在整个灵态持续时间，所有的动作的重点应该是体验尽可能最大数量的触觉-动觉感知和视觉感知。这需要在微小的细节上持续触摸并检验一切。例如，如果经过了一个书架，那么应该触摸并检查里面的一些书，包括书页和棱角。在每次遇到物体的时候，都应该进行触摸观察。

可单独应用触摸检查，作为一种背景感觉。这样做是为了不让视觉不堪重负。双手应始终触摸什么东西，或者更好的是互相摩擦。

**按照需要进行感觉放大**

按照需要进行感觉放大技巧的应用同持续感觉放大没有什么不同。只有灵态即将意外终止（快要醒来的状态）时或当灵态视觉开始模糊和褪色的时候，应该使用这种技巧。例如，当在灵态中穿梭的时候，一切可能开始变模糊，表明灵态正在减弱。此时，练习者应触摸一切可触摸的物体，并观察所有的细节。只要一切再次变得清晰和真实，就可以继续采取动作，不再需要进行扩大。




**持续振动**

这种技巧用于在灵态中维持持续、强烈的振动。如先前所述，可以通过绷紧大脑或不使用肌肉的情况下绷紧身体来产生振动。维持较强的振动，将对灵态长度产生积极的效果。

**按照需要增强振动**

在这种情况下，只有在灵态意外终止迹象变得明显的时候，才可以创建并增强振动。灵态意外终止的迹象包括双重感知或模糊的视觉。增强振动有助于深化灵态，允许练习者留在其中并继续行动。

**头向下降落**

这种技巧同深化技巧中的同名技巧一样。如果灵态就要消失了，那么头向下降落，眼睛闭上，渴望尽可能地快且深地降落。只要灵态深度恢复，那么可以使用传送技巧，以避免到碰到尽头。

**强制入睡**

只要灵态意外终止的迹象出现了，那么应该立即躺在地上，并尝试强制入睡；同灵态进入技巧一样。在成功运行该技巧后（3-10 秒钟），练习者可以起身并继续在灵态中穿梭，

因为真实感及其深度很可能已经恢复了。要防止真正的睡着。

**翻滚**

如果灵态意外终止的迹象出现，那么练习者应开始围绕由头到脚的轴线翻滚。跟同名的灵态进入技巧不同，这种翻滚不需要幻想。这是在灵态中真实的翻滚。在进行若干次翻滚以后，深度将恢复，可以继续活动了。如果仍然存在灵态意外终止的迹象，那么应该继续翻滚，直到到达适当的深度。

**数数**

在整个灵态中，数尽可能多的数——不只是为了数数，还要带着强烈的渴望，要达到最高的数。可以安静或大声地数数。

这种技巧发挥作用的方式是，通过提供一个需要在灵态中采取行动的目标，从而建立一种想要留在灵态中的强烈决心。

**倾听**

如果有任何背景声音类似于进入灵态时听到的——轰隆声、口哨声、铃声、嗡嗡声或嘶嘶声——那么可以主动尝试倾听，倾听内部声音的整个音域，这些声音可用于延长灵态的持续时间。强制倾听技巧也许可用于维持灵态。

**钩住灵态**

另一种有趣的“维持”方法是钩住灵态。一旦即将出现灵态意外终止，那么要抓住某个物体，积极地触摸检查或紧握。即便在运用该技巧的时候回到了体内，那么双手应继续抓住灵态物体，而且不会感受到真实的双手。以双手的这些幻影感觉为起点，就有可能实现分离。可以钩住任何附近的物体：椅子腿、玻璃水杯、门把手、石头或棍子。如果没有什么可以抓住的，那么双手紧扣，或向下咬嘴唇或舌头。




使用技巧防止退出灵态的时候，要遵守两个基本原则。首先，永远不要想灵态可能结束并因此返体；这样想就好像编制的程序，会立即将练习者送回到醒来的真实状态。其次，不要想肉身。这样做也会让练习者立即回体，每次都是。

## 防止入睡的技巧和规则

**始终理解入睡的可能性**

大多时候，如果始终意识到有可能睡着，而且这不利于持续的灵态，那么就可以克服在灵态中入睡。练习者必须总是考虑入睡的可能性，并小心分析各种行动，以确保它们基于

真实的渴望，而不是基于梦中常见的矛盾想法。

**定期进行意识分析**

在灵态的时候，定期问一下这个问题：“我是在做梦吗”，这有助于评估任何时刻的情况以及运用的任何行为的质量。如果一切都满足完全灵态认识的标准，那么可以继续这些行为。要定期问，这个问题可以变成习惯，在过渡至灵态的时候会自动使用。如果你持续定期询问这个问题，或早或晚，当你真正过渡到某个梦境的时候，这个问题将自动出现。这随后有助于练习者“醒来”，然后有可能继续留在完全成熟的灵态中。

该问题的频率应基于练习者始终留在灵态中的能力。如果灵态经常持续 5-10 分钟或更多时间，那询问这个问题的频率没必要超过每 2 分钟一次；如果灵态持续时间没那么长，就必须频繁地询问这个问题，也就是一分钟一次，也可以稍微减少频率。

**成为观察者**

防止入睡还有一个重要的规则：练习者不应从事或参与灵态中发生的自发事件。没有规划的或考虑不仔细的事件很有可能会让人沉浸在侧向动作中，这将导致失去集中意识。

## 应对虚假睡醒的技巧

由于测试灵态结尾真实性的技巧有一些棘手，而且需要额外关注各种行为，所以应在很有必要的时候才使用。在这些时候，人们只需在脑海中记住它们，并在怀疑的时刻使用。当使用技巧进入灵态的时候，这些方法还可以用于确定练习者是否处于灵态中。

**超级集中注意力**

由于灵态体验的中止可能是虚假的，而且在感觉方面同真实的退出没有区别，所以必须积极识别真实世界与灵态世界的差异。换句话说，练习者必须知道如何确定是否真正离开了灵态。

当前，只有一个实验几乎能够保证精确的结果。灵态空间无法承受对物体精微细节延长的密切视觉关注。在几秒钟的实验中，物体外形开始歪曲，物体改变颜色，冒烟，融化或以其他方式发生改变。

在离开灵态后，从 4-6 英寸的距离观察小型物体，并集中注意力 10 秒钟。如果该物体没有改变，那么练习者可以肯定周围环境是真实的。如果物体开始歪曲或歪斜，那么练习者应该知道灵态是完整的。最简单的选项是看手指尖，因为它就在眼前。还可以拿一本书并检验它的文字。灵态中的文字是模糊，而且看起来是杂乱无章的，或全是无法理解的符号。



**辅助技巧**

还有大量其他程序可以用于测试是否离开了灵态。但是，由于灵态中任何情况、任何质量或任何功能都可以是虚假的，所以这些程序并不总是适用。例如，有人认为可以尝试做一些现实中不可能做的事情，而且如果练习者在灵态中，那么不可能的动作将变得可能。这个建议的问题在于，灵态也可能模拟真实世界的法则，所以在即便最深的灵态中也可能无法实现飞行、穿墙或心灵遥感。还有人建议连续看两次表，这可能帮助练习者确定灵态是否完好；据说，钟表每次显示的时间不同。但是，钟表显示在灵态中可能不会改变。

最不得当的常见现实检查方法包括尝试捏住鼻子呼吸。如果你能够这样做，那么考虑自己在灵态中。但是，如果对你所处空间的性质产生严重怀疑，那么这个方法可能在三分之一的时间导致错误的肯定。也就是说，你可能无法通过捏住鼻子呼吸，即便你在灵态中。

在所有辅助程序中，有一种值得一提而且大多数情况下都有效：查看与现实环境的不一致。尽管练习者的常见周围环境可能在灵态中得到100%的模拟，但这种情况很罕见。因此，可以通过小心查看所处屋子来确定灵态是否完好。在灵态中，可能有些东西增加或一些东西缺失；白天的时间或甚至季节同现实不一致等等。例如，当验证是否灵态意外终止的时候，房间中放电视机的电视柜可能缺失，或者电视柜在，但颜色不一样了。

还有一种非常合乎逻辑的方法，可用于确定练习者是否在灵态中。如果有经验的练习者怀疑灵态是否已经真正结束，那么这种怀疑几乎总是能够推论出周围的一切仍然是灵态。

## 维持的一般规则

维持灵态的规则可以防止全部或大部分能够导致灵态结束的问题。这些规则中有一些能够数倍增加停留在灵态的时间，而且必须遵守。

**练习者不应远距离观察。**如果长期观察遥远的物体，那么可能导致离开灵态，或者可能被传送到这些物体所处的方向。如果需要没有问题地观察远距离的物体，那么练习者必须采用维持技巧。例如，练习者应不时地看自己的双手，摩擦双手或维持较强的振动。

**持续活动。**在任何情况下，练习者都不应在灵态中过于被动和平静。所采用的动作越多，

灵态就越长。动作越少，灵态就越短。只不过是停下来想想而已，而一切都停止了。

**行动计划。**应该有一个清晰的行动方案，包含需要在灵态中尽快完成的任务，至少 2-3 个。这非常必要，原因如下。首先，练习者不得在灵态中停止，然后想“接下来该做什么”，这通常会导致离开灵态。其次，练习者潜意识将运用所有必要的动作，以留在灵态，并进行维持，以完成所有规划中的动作。第三，聪明且预先规划的动作允许专心推进有目的的动作，而不是将灵态体验浪费在特定时刻出现的任意事情上。第四，活动计划能够产生必要的动机，并因此可以明确运用技巧进入灵态的意向。换句话说，拥有清晰且非常有趣的行动计划，能够大幅提高进入灵态的可能性，有时候会产生多倍的效果。同时，计划本身应非常有趣、古怪或非常重要，至关重要的是，计划还要非常明确。

> ***趣事！***
>
> *在为期三天的出体旅行学校讲习班中，获得了非常高的效率（60-70%的成功率），在评估团体成功率的时候，不仅基于进入灵态的事实，还包括团体共享行动计划的完成情况。多达三分之一的练习者通常两者都会实现。培训讲习班中的这些重点，能够让新手最初尝试时，平均持续时间、质量以及频率加倍。*

**停止内部对话。**灵态中的内部对话与沉思越少，灵态所持续的时间越长。所有的思想必须集中在所实现以及感知的事情上。要禁止自我对话。因为很多想法可能成为灵态中的规划，甚至，在内心说出这些想法可能导致改变，包括消极的改变。例如，想着身体会导致回体。练习者也可能在想法中迷失，这将导致灵态意外终止。同样，分散的想法通常且非常容易导致练习者睡着。

**意向。**任何用于维持灵态的技巧或方法必须伴随着固定且清晰的意向，以留在灵态中尽可能长的时间。有时候，只要怀着拥有长久灵态的意向就足够了，不需要任何维持程序。

**在体验到灵态意外终止以后，练习者必须尝试重新进入灵态。**永远记住，典型的灵态体验包括多次重复的进入和离开。实际上，在大部分情况下，在回体以后，可以通过立即使用分离或灵态创建技巧来重新进入灵态。如果练习者刚刚离开灵态，大脑仍然接近灵态，可以采用适当的技巧，以继续灵态之旅。

## 维持的典型错误

- 在灵态结束以后，忘记重新进入，尽管这样做非常有助于增加体验的次数。
- 一直关注“维持”技巧，而不是将它们当做背景任务来完成。
- 因为一些事件而分心，而且放弃灵态维持技巧，而不是持续运用所需的技巧来维持灵态。
- 当灵态看起来非常深且稳定的时候，认为没有必要进行维持，即便这些可能是虚假的感觉。
- 使用必要技巧的时间太晚。
- 由于对进一步行动的不确定性而停止，虽然必须总是要有一个计划。
- 忘记有可能在灵态中入睡而没有意识到。必须主要关注入睡的风险。

- 陷入灵态中发生的事件，而不是从外面观察并进行控制。
- 忘记“维持“技巧必须总是用于停留在尽可能深的灵态中，不只是为了维持任何临时的状态。
- 在接触有生命的对象的时候，停止使用“维持“技巧，而这时候必须持续使用这些技巧。
- 数数的时候没有怀着数尽可能多的愿望。
- 实施幻想翻滚，而不是真实翻滚。
- 被动且平静，而不是持续活动。
- 过度思考且内部对话，而思考和对话应该被保持在最低限度。

## 练习题

**问题**

1 什么是灵态意外终止？

2 灵态的最少持续时间是多少？

3 除了灵态意外终止和入睡外，灵态维持（“维持”）技巧还有什么作用？

4 为什么练习者可能认为灵态已经结束，但实际上却没有？

5 总是要使用“维持”技巧吗？

6 对于发生灵态意外终止的时候，什么主要技巧有效？

7 练习者如何钩住灵态？

8 在灵态的时候，想着身体会导致什么？

9 为了减少入睡的可能性，在灵态中应该询问什么问题？

10 在超级集中注意力的时候，物体会发生什么？

11 除了超级集中注意力外，练习者还可以采用什么其他方法来识别虚假的灵态意外终止？

12 在灵态的时候，允许长时间远距离观看吗？

13 什么是内部对话以及它对灵态体验的持续时间影响程度如何？

14 在不经意回体后，练习者应该做什么？

**任务**

1 在接下来的几次灵态中，给自己一个单独的目标，那就是维持尽可能长的时间，使用尽可能多的维持技巧。

2 确定哪些技巧是最有效且最适合你的，这样你可以在以后使用。

3 将平均灵态的持续时间提高至少 2 分钟（客观评估）。

# 第八章：主要技巧

## 主要技巧的本质

当面对完全实现的灵态时，所需的知识不仅限于进入技巧、深化及维持状态、传送，或寻找对象并与对象互动。为了感到舒服，练习者必须掌握或至少让自己适应全套的技巧，以对任何情况作出正确反应。例如，练习者如果看不见的话，需要知道如何创建视觉。很多动作，包括在深度灵态中穿墙或飞行，不太容易发生，尽管这些动作可能被认为是自然发生的，由于灵态存在于真实世界之外。除了允许同真实环境以及灵态周围环境进行交互的技巧外，必须学习并运用一些方法以抵消恐惧，防止恐惧强迫练习者持续且有意识地离开灵态。

练习者不必熟悉所有的主要技巧，但有必要关注其中的一些技巧：紧急返回，创建视觉，通过物体传送，以及接触有生命的对象。对于很多人来说，能够战胜恐惧的技巧也有很强的意义。

对于最终选择的方法，如果需要练习者的额外关注，那么必须依据个人经验和在灵态中面临的问题进行选择，因为不同的练习者通常面对完全不同的问题。

## 识别灵态

在刚开始学习灵态的时候，通常在进入的时候会出现灵态识别问题。练习者无法理解自己是否已经在灵态中。当躺下或以其他姿势练习的时候，这种不确定性更明显。

如果练习者躺下，完全感觉自己的身体，而且什么都不做，那么很难确定自己是否处于灵态中。需要注意的是，灵态可能没有迹象。相反，也可能出现大量的迹象和不寻常的感觉，但它们不一定表示灵态出现了。

可以通过各种行动解决灵态的不确定性问题。如果练习者躺下来，然后标准的分离技巧可能产生灵态迹象——在大多数情况下——因为这些技巧可能经常被错误地运用。

也可能运用只有在灵态中才能实现的动作。如果练习者站起来，没有认出周围的环境，那么可以认为练习者处于灵态中。但是，通常基于“一切都同现实一样”的观察，练习者可

能起身并注意到一切都“同现实中一样”，这可能是因为练习者仍然处于“现实”中。为了解决这种困境，先前提到了维持灵态有关的超级集中注意力现象。通过使用超级集中注意力，总是可以确定练习者是否处于灵态中。但是，一般来说，超级集中注意力通常不太必要。通常，下列迹象表明已经在灵态中获得了分离：在移动时身体出现不寻常的感觉，在移动的时候感到压迫感较强，强烈的想要躺下来的冲动，同周围环境脱节以及模糊或完全不存在的视觉。

通常，问题出现在直接技巧的使用上，练习者期望迅速获得结果并尝试确定是否已经达到了灵态。不应该这样做，这是原则。当使用直接技巧的时候，灵态会清晰地体现出来；因此，如果尝试确定灵态出现与否，那么表明可能距离灵态仍较远。

## 紧急返回之麻痹

统计显示，在三分之一的最初灵态体验中，练习者面临着各种程度的恐惧，这种恐惧强迫他们回到了体内。即便有经验的练习者也偶尔面临一些状况，需要突然返回清醒状态。这让很多人感到忧虑。

就返回体内本身来说，几乎不成问题；只需记住并想着身体就足够了，而且在这个时候，练习者可以从灵态中的任何位置返回体内。无可否认的是，在这些情况下，比较明智的是闭上眼睛并停止触摸一切。一般来说，实施这些行动的时候，为了完成返回，只要在真实世界中站起来即可；但是，这并非总是可以轻易实现。

有时候在重新回到身体以后，练习者突然意识到由于出现了睡眠麻痹，身体功能消失了，或者身体感觉消失了。在睡眠麻痹中，无法尖叫，寻求帮助，甚至手指都无法移动。在大多数情况下，还无法睁开眼睛。从科学的角度看，这是快速动眼灵态睡眠被突然不自然中止引起的，在这些情况下总是会出现麻痹，在灵态中止以后，这会持续一些时间。

这非常有趣。真实世界中的人习惯了一条重要的规则：如果你想获得什么，那么就做什么，要尽可能积极地做。这种规则虽然很好，但不总适用于灵态相关的特定情况，尤其不适用于退出灵态。有时候付出极大的努力有可能突破睡眠麻痹，并能够继续活动，尽管这些努力大都对稳定性不利。

在故意的、恐惧导致的回体后，会出现不寻常的消极情况，灵态的深度可能大幅增加，因为大脑皮层有关身体自然、保护性功能受到了抑制；这导致更大的焦虑和恐惧。这种麻痹会更强烈。这是一个恶性循环，导致不愉快的感觉与情绪，可能让人再也没有练习灵态的渴望。

由于不了解正确的程序，这让很多人认为这些不利情况让人再也无法从灵态返回。因此这些观念推测练习灵态会非常危险。但是，这个问题的解决方法非常简单，只需要简单的动作和程序，就可以防止大量的消极体验：

### 完全放松

在深化与维持技巧中已经说明，练习者在灵态越积极越好。相反，如果不太积极，那么灵态质量就会下降，练习者只需要完全放松，忽略感到的任何感觉、动作或想法。练习者也可以朗诵祈祷词、颂歌或韵文，因为这有助于更快地从这种情况转移意识。当然，人们需要平静并尝试不再恐惧，这本身能够推动这种状态好转。练习者偶尔需要尝试移动手指，以确定放松时的尝试是否有效。

### 关注手指

经历睡眠麻痹的练习者应尝试移动手指或脚趾。刚开始的时候，这个办法没有效果，但是练习者必须在该动作上集中精力。一会以后，真实的手指将开始活动。这个技巧的问题是，练习者可能偶尔开始进行幻觉移动，而不是真实的移动，所以需要理解这两种感觉之间的差异，因为这种差异通常不太明显。

**关注可能的活动**

睡眠麻痹、灵态以及梦的生理学是这样的，当练习者处于上述状态的时候，一些行为总是同肉身的动作有关。当移动眼球、舌头或呼吸的时候就是这样。如果练习者将注意力集中在这些程序上，那么有可能突破对真实移动的抑制；因此，睡眠麻痹练习者将能够在现实中移动。

**对状况进行再评估**

在正常情况下，有意离开灵态不是常态。有意离开通常是由特定恐惧和偏见引起的。如果练习者无法使用其他紧急返回技巧激活身体，那么推荐仔细考虑灵态提供的各种可能性。在灵态中可以体验很多有趣且有用的事情。为什么因为无根据的恐惧破坏大好的机会呢？

公平来讲，必须注意的是，紧急离开技巧不是总能发挥作用。一般来说，在长期的睡眠丧失以后，或在夜晚睡眠开始或中间的时候，睡眠的渴望非常大，难以抵抗睡眠麻痹现象。在这方面，高度推荐对状况进行重新评估，这样练习者将能够利用该情况，而不是让这种情况给自己带来痛苦。通过间接技巧，睡眠麻痹可以非常容易地转变为灵态。

*顺便说一下，知道如何摆脱麻痹，这非常重要，不仅仅对于灵态练习者，因为对于三分之一的人口来说，即便没有灵态，麻痹在其一生中也会至少发生一次。这通常发生在睡眠前或睡眠后。*

## 战胜恐惧

在灵态中，恐惧经常发生。练习者可以在任何时候感到恐惧，尽管在最初练习的时候表现更加明显。恐惧的原因非常多样：感到无法再回到体内；恐惧死亡；担忧身体会发生什么不好的事情；在灵态中遭遇一些吓人和恐怖的事情；疼痛的感觉；过于明显、超级真实的感觉。

> ***趣事！***
>
> *恐惧在灵态中通常比较特殊，取决于练习者当前的生活状态。例如，年轻妈妈通常恐惧进入灵态，因为她们害怕会无法照顾自己的孩子。通常担忧的是无法返回或遭遇不安全的情况。*

有一种恐惧占据着主要位置：自我保护本能，虽然没有任何明显的原因，但可以诱导绝对的恐怖感——这种感觉无法解释或无法控制。

对于新手来说，如果无法克服导致麻痹的恐惧，只有一个办法才能逐渐克服它。那就是新手每次进入灵态的时候，应该尝试要比上一次更加深入。例如，尽管感到恐惧，但练习者应该尝试举起双手，然后回到最初的位置。在第二次的时候，练习者应该尝试坐下来。第三次，应尝试起身。第四次，建议在灵态中四处走走。然后，在逐渐体验到灵态的无害性以后，主动、平静的行动会因而产生。

***趣事！***

*恐惧本身可用于进入灵态，并在其中停留较长时间。一旦进入了灵态，如果恐惧开始为练习者制造问题的话，那么应该减轻恐惧。*

对于面临周期性恐惧的练习者来说，如果意识到其实没有真正的危险，这有助于练习的发展。渴望快速回到体内是没有必要的。或早或晚，更加冷静的想法会占据灵态事件中的主要位置，恐惧开始减少。

在面对灵态产生的瞬间恐惧时，最简单的办法是正面面对它，并坚持到底，以避免打开受恐惧驱使的先例。如果练习者总是因为令人不爽的事件而逃离，那么这样的事件将发生得越来越多。如果练习者无法面对灵态中的恐惧，最好使用传送技巧去其他地方，尽管这种解决方案只能产生临时的缓解。

## 灵态对象侵害和攻击

值得花些时间详述灵态对象对练习者表现出攻击性的情况，很多人对这个问题比较关心。但是，应该立即考虑一个足以说明问题的事实：通常带有神秘思想的人，或阅读了大量关于灵态主题的杂七杂八的文献的人，会关心或遭遇这些问题。在唯物主义者中，这些问题非常罕见。

此时，如果练习者运用了不正确的行为，那么灵态对象就会被激怒，并作出不利的反应。值得注意的是，很多灵态作者所著的书中，多达一半的内容都在讲如何保护自己避免此类攻击。当然，消极的体验会让人紧密关注这类材料。而且，消极体验会在练习者没有充分理解所发生事件的情况下发生——而这种理解对解决这种问题有所帮助。

就这一点而言，第一个需要知道的是：灵态中的任何事情和任何人都没有现实的威胁。练习者本身能够控制所发生的一切。所以如果恐惧灵态中任何人或任何事，这没有任何意义，无论他们看起来威胁性有多高，或者有些人说了些什么或写了些什么。

第二个需要知道的事情是：唯一能够做出攻击行为的是练习者本身的恐惧，无论是有意识还是无意识的恐惧。灵态的性质就是这样，如果新手无法控制的话，这将激发他的潜意识，导致更多事情发生在自己身上。这也解释了为什么新手灵态练习者如果阅读了大量"星际攻击"资料的话，将遭遇具体且超级真实的恐惧，不仅恐怖，还会产生真实的痛感：击打、虐待、折磨、窒息等等。即便他们理解这些问题的原因，这些问题也无法解决。此外，所有关于妖怪的谬论似乎找到了支撑点，这也是为什么即便在现代社会，这些迷信说法仍然广为流行。

有经验的练习者能够始终控制自己的整个体验，他潜意识中的期望不影响灵态空间中的行为机制。因此，很少发生攻击。而且即便发生了，练习者拥有自信，或者只需简单尝试面对这种不愉快，这个问题也很容易解决。

## 创建视觉

在灵态刚开始的时候，视觉通常存在，尤其是练习者使用影响观察和揣想技巧进入灵态的时候。有时候，视觉在刚开始的几秒钟就可以出现。其他时候，它会在深化过程中出现。但是，还有很多情况是，视觉不存在，而且必须不惜一切代价迅速创建。视觉可能随心而来，但是如果不是这样的话，那么就需要一种特殊的技巧了。



为了创建视觉，练习者需要将双手放到眼前 4-6 英寸外，尝试在灰白或黑暗中发现它们。主动且积极地凝视手掌的细微之处，这能够恢复视觉，就好像宝丽来胶片上呈现的影像一样。在几秒钟后，视觉将变得清晰，手掌、周围的景象也将清晰可见。

在任何情况下，都不应睁开真实的眼帘。视觉将自己出现，而且同现实没有任何区别；同时，睁开眼睛的真实感觉将出现。在灵态中，可以无限长地闭上眼睛，即便完全不睁开眼睛也没事，因为后者不是创建视觉所必需的。但是，只有在体验到非常深的灵态时，才可以睁开眼帘，因为在较浅的灵态中，睁开眼睛会导致醒来。

练习者必须记住的是，只有在完全同身体分离，并且进行了传送以后，才能创建视觉。在飞行或在未定空间盘旋的时候，如果睁开眼睛，会导致传送位置比较随意。

## 接触生物

在灵态中同生物交流的时候，可能会出现两个问题：沉默或返回体内。由于很多灵态应用基于与人接触，以完成某个目的或其他行为，因此有必要理解如何正确管理同有生命对象的接触。

为了避免灵态意外中止（从灵态回到现实），必须注意“维持”的基本规则。例如，积极观察你想要交流的某个人的面部特征或衣着。在交流的时候，练习者应持续摩擦双手或通过绷紧大脑维持较强的振动。要记住运用这些技巧，以避免让自己沉浸在交流中。

另一个更复杂的问题是克服灵态对象交流的无反应性。在众多情况下，某个对象的话被练习者的内部压力所阻断。有时候，这个问题起源于练习者认为某个对象在灵态中无法交流。

以平和的方式对待这些对象，这很重要。如果尝试大喊大叫或击打对象，强迫进行交流，这毫无作用。相反，如果温和地对待该对象，不施加压力，那么这更有效。不要注视某个对象的嘴，以期待传出声音。最好看别的地方；如果对交流持有被动的兴趣，那么通常会产生最好的结果。

一般来说，在首次同某个有生命的对象进行成功交流以后，未来的尝试将畅通无阻。

灵态中的交流方法同现实中应无任何差异：交谈、面部表情、做手势、身体语言等。也可以使用心灵感应。

## 阅读



在灵态中阅读可能面临很多困难。首先，小号字体会难以辨认，因为超级集中注意力可能会让文字变得歪曲。如果阅读较大的字体，那么可以解决这个问题。例如，如果过于集中地观察普通书籍的文字，那么会变得模糊，但是书籍方面的大号字体容易辨识，因为字体足够大，可以快速阅读，不需要仔细观看。

灵态阅读面临的第二个问题是，当字体清晰的时候，作品反而毫无意义，例如胡言乱语的文字。可以通过翻页、观看可读讯息来解决这个问题。还可以找另一本书，或通过物体寻找技巧来创建一本新书。如果文字看起来是一系列无法理解的符号或标志的时候，也可以采用相同的方法。

灵态阅读的时候，练习者不应忘记运用“维持”技巧，以防止因为过于松懈而导致灵态意外终止。

## 振动

灵态通常会出现让人难忘的不寻常感觉，可用于成功进入、深化或进行维持。这种感觉就犹如强电流穿过人体，但没有任何痛感，这似乎是最好的描述方法。还可能感觉到整个身体在收缩，或类似于麻木的刺痛感。最常见的是，这种感觉类似于身体的高频振动，这也解释了“振动”这个术语的来源。

如果练习者无法确定自己是否体验了振动，那么有一个不错的办法可以解决这个问题：要认识到，如果练习者真的体验了，那么他对此将毫无疑问。在所有其他情况下，如果感到怀疑和不确定，那么练习者肯定没有体验振动，或正体验其他形式的振动。

如果你至少体验了一次振动，那么在同时采用间接技巧的时候，对这些感觉的回忆有非常大的帮助。可通过绷紧大脑或不使用肌肉的情况下绷紧身体来创建、支持和强化振动。若要出现振动，只需要想一下就可以了。在首次体验的时候，应该对振动进行一段时间的实验，方法是，沿着身体和身体各个部分产生振动，同时增强以及弱化振动。

但是，人们不应该认为，出现在灵态中的一个必要条件就是存在振动。很多新手通常追求的不是灵态，而是振动，他们认为振动之后必然会出现灵态。情况也不总是这样。确实有一些特定的技巧，能够通过创建振动来进入灵态，但是在其他情况下，这是非必要的，一些练习者可能从来没有体验过。

## 通过物体进行传送的技巧

在深度灵态中，周围环境的性质变得非常类似于真实世界。但是，有时候有必要穿过墙壁或进行传送，以躲开灵态中的真实障碍。穿过诸如墙壁这样的障碍，有两个基本的选项。通常，掌握这些方法需要进行若干次尝试。

> ***趣事！***
>
> *如果练习者关注穿墙有关的真实感觉，那么可能就会卡在里面。当发生这种情况的时候，练习者甚至会体验到呼吸阻塞。*

**快速散焦穿透**

心中带着强烈的穿透墙壁的渴望，然后跑向或跳向墙壁。不要太关注墙壁；而是将注意力集中在周围的环境上。不要尝试从当前的位置带走任何东西，因为这可能导致无法成功穿透墙壁。

**闭眼技巧**

当接近墙壁的时候，练习者必须闭眼，并一心想着穿过墙壁的渴望，同时幻想墙壁不存在，或墙壁是透明且可以穿透的。必须穿过表面阻力，带着强烈的渴望和注意力继续前进。

## 飞行

在回忆以往的飞行梦时，在灵态中飞行是一件简单的事情。不需要紧张，不需要说话。闭眼尝试飞行的成功率较高，但也增加了偶然性传送的概率。

如果飞行尝试不成功，练习者可以尝试从高处跳下或从窗户跳出。梦中飞行的自然本能将发挥作用，下落将成为能够控制的飞行。但是，从窗户或其他高处跳出只建议有经验的练习者使用，因为新手可能无法确定自己是否处于灵态中。

一旦出现起飞困难，你还可以尝试跳起，并在空中停留尽可能长的时间。在跳跃的时候，最好越来越高，因为这会让你更活跃——在维持灵态方面，这也比较安全。

当在深度灵态中飞行的时候，除了起飞外，还可能出现另一个问题：维持灵态。为了避免回到体内或睡着，飞行必须尽可能地充满活力并全身心感受。在这个时候，你还可以持续振动，定期摩擦和观察自己的双手。在特定情况下，灵态飞行不仅能够让这个状态更稳定，甚至还能够深化它。这通常发生带急转弯的疾飞时刻，还要持续围绕各种物体飞行，以用眼睛查看它们。

最重要的事情是，不要以放松、悠闲的方式飞行或领略风光，因为这将迅速导致灵态结束。

## 超能力

灵态空间的真实性并没有限制运用真实世界无法完成动作的能力。有必要记住的是，只有练习者的恐惧能够限制能够在灵态中做的事情。

例如，如果练习者需要到达某个位置——即便非常远——但也可以通过瞬间移动实现。如果某个物体需要从房间的一侧移动到另一侧，那么可以通过心灵遥感进行移动。灵态体验的一个主要好处是活动是完全自由的。

为了掌握这些不寻常的能力，只需要用几次灵态来集中开发各种方法。

**心灵遥感**

为了学会心灵遥感（通过意念移动物体），练习者在体验较深灵态的时候，需要将注意力放在物体上，并尝试通过想象运动来移动物体。唯一所需的动作就是强烈期望物体移动。不需要特定的外部动作。每个人天生都知道如何完成这个。如果尝试刚开始不成功，那么继续。不久，练习者的意志就会充分生效。通过使用这种能力，有助于体验较好的灵态，提供了一种用于实施计划任务的手段。

**意念点火**

在灵态中，只需要注视就可以点燃物体，这需要强烈的加热以及让物体着火的渴望。如果成功运用，那么物体将冒烟、扭曲、变黑，然后突然着火。

**心灵感应**

为了在灵态中开发心灵感应，有必要凝视有生命的对象，同时倾听周围外部和内部的声音，同时心中想着他们能够听到这些想法。即便有经验的练习者也在开发心灵感应的时候碰到困难，但当成功的时候，在灵态中联系人就会变得非常简单。使用心灵感应，就有可能辨识人、动物以及物体的思想。但是，不应过于认真，因为灵态的性质就是这样，可以模拟所期望的事物。

## 信心的重要性

在开发灵态能力的时候，一个关键因素是自信有能力使用这些技巧。最初，这些能力不存在，因为人类大脑习惯了普通，缺少了能够做一些不寻常之事的自信。只要在开发灵态能力时达到强烈的自信，那么一切都将容易实现。

尽管灵态能力自信可能变强，但练习者应知道的是，灵态能力仅限于灵态中。在现实世界中尝试心灵遥感、意念点火或变形，这是浪费时间和精力。

## 变为动物

在灵态中，很多练习者积极实验其身体形态，由于灵态空间的性质，身体可以变成任何形状。在此类实验中，尽管有些困难，但却非常流行和有趣。几乎所有高级灵态练习者或早或晚都会体验。

> ***趣事！***
>
> *在灵态中，人们呈现人形，这是因为他们在日常生活中习惯了这种形状。实际上，如果依附任何身体或任何物体，就可以感受到每个微小细节，因为在灵态中不存在什么个人的“身体”。*

对改变了的身体感知进行的实验的一个明显特征是，感觉的细微之处令人难以置信。如果灵态练习者变成了蜥蜴，他不仅能够感受到自己的尾巴，还能感到自己的舌头是分叉的。同时，如果练习者变成了狼，那么他将能够在掌上感受到指甲，而且对气味的敏感性大幅提高。上述情况适用于所有可能的感觉，其真实性取决于人们对灵态中化身技巧的掌握情况。

人们感觉好像大脑的新的部分被激活了，这些新的部分负责不为人类所有的身体部位的感觉。此类身体部位不仅可以被感知，还可以被控制。例如，如果练习者在灵态中成为了一只鸟，那么他不仅能够感到自己的翅膀，还能够控制，就好像天生就有翅膀一样。这种感知重组对于所有人类感觉来说都是可能的，而且不仅适用于有生命对象，还适用于无生命对象：石头、树木、家具等。

在此不再赘言，下面是化身的技巧：

**分离时变形**

在分离后立即进行，练习者的注意力集中在它所期望实现的化身上。这不单单是想象——相反，必须尝试立即感受新化身。例如，如果灵态练习者想要变成蛇，那么在滚出后，他必须做出一切尝试，以立即感到自己滚出了，同时身体变成了细长的蛇形，而不是人。如果不成功，那么需要尝试其他变形技巧，因为这个技巧只适用于刚进入灵态的时候。如果变形成功，那么应该在新获得的化身内立即深化灵态，就如同完成了一次常规的分离。

**动态变形**

在灵态中如果仍然是人形，那么应该迅速模拟目标动物的活动，同时呈现其外观。在此过程中，不仅有必要模拟生物的活动，还应该尝试感觉自己就是它。练习者将逐渐感受到目标外形的结构感觉以及外观。例如，如果练习者决定变成老虎，那么他应该尝试四肢着地进行跳跃式奔跑，尝试感觉自己的大型猫科动物身体，一开始，触摸踩在地上的虎掌到和爪子，一直触摸到尾尖。

**传送后变形**

当闭眼通过瞬间移动使用传送技巧的时候，你不应将注意力过度集中在传送目的地上，而应该是外观和内部感觉。一旦发生传送的时候，灵态练习者将出现在正确的位置并呈现正确的外形。例如，如果练习者决定成为空洞的球形，那么应该在灵态闭眼，将思想关注在他所想出现的地方以及他的感觉。将出现立即的飞行感觉并逐渐感觉到身体感觉的变化。根据注意力的程度，可能在飞行几秒钟后到达所需的位置，练习者将立即拥有球形的视觉以及相对应的身体感觉。

**通过意愿变形**

有经验的练习者或能轻易集中意志的人，不需要使用任何特殊技巧，就可以完成变形愿望。他们只需要强烈渴望变成某种外形或其他外形，这种外形就会出现在他们身上，这个过程可以很快，也可以逐渐发生。最后，这应该是所有灵态练习者都应该追求的。例如，如果练习者决定变为龙，那么他将注意力集中在这种渴望上，他的身体感觉将变成一种变动状态，然后当他完成变形的时候，就会再次稳定。另外，他将感到自己变成了喷火龙。在运用这种技巧的时候，同样有较好帮助的是丹药、药片以及药水，这些东西可以在灵态中被规划出来，以发挥特定的作用。

对于所有这些技巧——以及灵态本身的整个练习——意向、自信、渴望以及目的性非常重要。如果你强烈希望自己迅速变形，那么通常不必知道这些特定的技巧。意向和自信方面的问题，通常是因为在灵态变形中缺少成功。灵态练习者通常在变形能力上缺乏自信，这表

现在变为其他外形时的多次失败尝试。

在灵态中运行变形技巧的时候，任何缺乏自信将表现在最终的结果上。同时，缺乏自信表明了特定的自我分析水平，这反过来是对技巧注意力不集中的象征。这也是为什么将所有注意力放在技巧上并全身心投入，切实确保成功的结果。

在深化与维持的时候，或当持续感到生动的感觉和活动时，有必要进行快速的外观变形。否则，如果拖延变形或动作较慢，那么将导致灵态意外中止。

## 控制疼痛

在灵态中，除了能获得积极的体验与感觉外，还可能存在痛苦的体验。在深度灵态中穿墙会导致疼痛，如同在现实世界中击打墙壁一样。

灵态中的一些行为可能无法避免地导致不愉快的痛感；因此，有必要知道如何避免疼痛的行为。将注意力放在内部自信上，认为某个动作不会导致疼痛，这有助于缓解这个问题。练习者可以通过用拳头击打墙壁，同时认为不会产生疼痛，来体验这种类型的注意力。如果实验成功，那么想要获得相同的结果的话，再也不需要付出如此多的努力；只需要想象灵态中不存在疼痛就足够了。

## 灵态中的道德标准

从一开始就应该理解的是，灵态中的道德方向同真实世界的社会标准与法律毫无共同点。灵态空间从表面上模拟真实世界及其特性与功能，因为我们习惯了它们，不再期望其它。道德原则与规则只适用于它们被开发的地方。在灵态中表明它们毫无意义。

在灵态中，练习者不应抑制特定的行为，只是因为一些行为在真实世界中是不被接受、不适当或恶劣的。这些行为模式不适合灵态世界，在灵态中，一切基于完全不同的规律。

灵态中唯一存在的道德规范是练习者所建立的。只要渴望，练习者能够体验到完整的、不受阻碍的自由。

## 研究可能性与感觉

如果渴望长期练习，那么新手不应立即奔向某个特定的目标。最好全面研究灵态及其周围环境，然后才关注自己的成绩。这将形成亲切的体验感，允许顺利进入灵态并进行交互。

同现实中一样，在学习的时候，首先学习其本身所显示的东西，这是增加知识并使其专业化的关键。新手在开始的时候，应享受处于灵态中这一简单事实，然后了解其细节和功能。一旦位于灵态内，练习者应探索它，利用所遇到的一切进行检验并互动。

练习者还应该尝试让灵态中可能的所有感觉更加明显，以完全理解它如何与现实不同。练习者必须运动：行走、跑跳、飞行、下落、游泳。通过用拳头击打墙壁测试痛感。体验味觉的最简单方法是来到冰箱前，尝试吃所发现的任何东西，同时不要忘记闻它们的味道。这些行动本身就非常有趣。拥有无限的可能性。但是，只有在完全理解并彻底探索以后，练习者才可以说真正知道了灵态是什么。

# 主要技巧的典型错误

- 在尝试识别灵态是否完整的时候，评判标准基于对以往真实环境的相似性。在灵态中，实体属性是模拟的。
- 在尝试确定周围环境是灵态还是真实世界的时候，将超级注意力集中在某个物体的时间太短。
- 应该利用灵态的整个自然长度的时候，故意尝试过早终止灵态。
- 在麻痹的时候恐慌，而不是采取平静、放松的行动。
- 由于恐惧而拒绝练习灵态，尽管该问题是临时的而且可以解决。
- 在灵态的最初阶段睁开眼睛，这通常会导致灵态意外终止。
- 在灵态中，过早尝试创建视觉，这时候应该尝试分离以及深化。
- 在创建视觉的时候过度匆忙，在大多数情况下，视觉会自然出现。
- 在关注双手以创建视觉的时候，距离过远，而不是推荐的 4-6 英寸。
- 在接触有生命对象的时候忘记“维持”技巧。
- 当通过墙壁或其他固体传送的时候，忘记闭眼或分散视力。
- 在灵态中想要做一些超人动作，但没有所需的内部渴望和信心。
- 害怕在灵态中体验到疼痛，而不是学会控制。
- 在灵态中遵守不适用的道德标准。
- 倾向立即在灵态中做一些实用的事情，而不是首先彻底探索周围的环境并进行互动。

# 练习题

**问题**

1 在能够最大程度运用灵态之前，必须首先掌握某些灵态技巧吗？
2 是否与可能通过尝试飞行理解灵态是否完整？
3 如果练习者有所怀疑的话，那么最有可能在灵态中醒来还是在现实中？
4 为了回体，想着身体是否足够？为了控制身体，回体是唯一的选择吗？
5 为了克服睡眠麻痹，应该积极并有力地移动哪只胳膊？
6 是否可能给自己讲笑话以克服睡眠麻痹？
7 在灵态的时候，是否有可能移动真实的眼睛？
8 如果无法克服睡眠麻痹，那么应该做什么？
9 在没有练习灵态的时候，是否有可能发生睡眠麻痹？
10 如果没有克服和战胜恐惧，会发生什么？
11 是否有可能逐渐掌握灵态，以克服恐惧？
12 害怕灵态中的一切，这是什么原因？
13 在灵态的什么时刻，能够通过睁开眼睛创建视觉，同时不需要使用特殊技巧？
14 在完全分离之前，如果尝试在床上坐起来后，睁开眼睛，这会发生什么？
15 在灵态中接触有生命的对象为什么会导致回体？
16 如果练习者研究说话物体的嘴，那么会出现什么问题？
17 在灵态中，阅读小字体的速度有多快？
18 在灵态中，哪种更容易阅读：报纸文字或大广告板文字？
19 在灵态阅读的时候，是否有可能看到象形文字？

20 在闭着眼睛跑向一堵墙的时候，是否有可能突破？
21 若要开始在灵态飞行，必须拉紧身体的哪些肌肉？
22 在灵态中，是否有无法实现的超能力？
23 在灵态的时候，练习者可以变成球吗？
24 灵态中疼痛同真实世界中有何不同？
25 在灵态的时候，练习者应该为老年人让座吗？
26 由于道德考量，在灵态中禁止做什么？

**任务**

1 在接下来的灵态中，在你的家中走一走，仔细研究一下房间、厨房以及浴室。
2 学会穿墙。在一次较长的灵态体验中，完全致力于运用这种技巧。
3 学会在灵态中飞行。
4 在深度灵态中，通过击打墙壁学会控制疼痛。
5 在灵态的时候，学会心灵遥感（通过意念控制物体的能力）以及意念点火（通过意念让物体着火）。
6 在一次较长的灵态体验中，对视觉进行实验：如果视觉不存在，创建它，然后闭眼，重新创建视觉。在一次灵态中，这样做至少十次。
7 在一次较长的灵态中，搜索不同类型的文字，以实验阅读各种大小的字体。

# 第九章：传送与寻找对象

## 传送与寻找对象的本质

同日常生活一样，如果不知道如何移动和寻找必要的物品，那么灵态空间无法用于特定的目的。在醒着的时候，或多或少知道某些物品放在什么地方以及如何找到它们。在灵态中，无法应用相同的设想，因为灵态机制发挥作用的原理不同。

将进行传送与寻找对象放在相同章节，这是因为这两个技巧依托相同的机制。换句话说，除了少数例外，相同的方法可用于传送以及寻找。

在研究了本章所描述的技巧后，灵态练习者将能够前往任何地方并寻找任何对象。唯一的限制是自己的想象力与渴望；如果这些是无限的话，那么可能性也无限。

关于传送，注意力不应集中在穿过附近空间的方法上。例如，练习者可能只是通过走廊或窗户走进附近的房间或来到大街上。这些是很自然、简单的动作。练习者应将注意力放在如何移动到较远的地方，这些地方无法通过物理方式快速到达。

有必要提及传送的安全程序。有时候，由于缺乏经验，练习者可能将灵态同现实互相混淆。将灵态误认为现实，这没有任何危险，因为练习者只是认为没有成功进入到灵态。但是，如果将现实误认为灵态，练习者可能采用危险甚至危害生命的行为。例如，在醒着的时候，从床上起来，认为一切都是灵态，新手可能来到窗户旁边，然后跳了下去，希望自己能飞翔，这在灵态中很常见。由于这个原因，所以只有在获得一定的经验以后，能够明确辨别灵态与现实，然后才能尝试这些飞行方法。

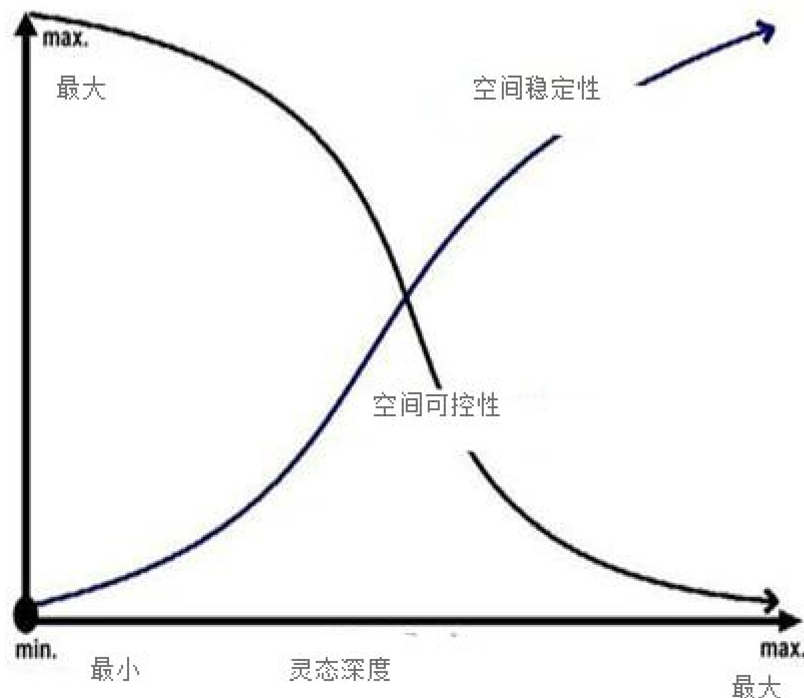
如果在练习传送的时候出现问题（例如，降落在错误的地方），练习者应该简单重复这种技巧，直到获得所需的效果。无论什么方法，最初的训练都是必不可少的，这样可以让您以后更加顺利。

就寻找对象技巧而言，它们可用于有生命和无生命的对象。换句话说，这些技巧在寻找时的效果一样，例如在找人或器具的时候。但是，也有若干技巧只适合寻找有生命的物体。

## 灵态空间的基本属性

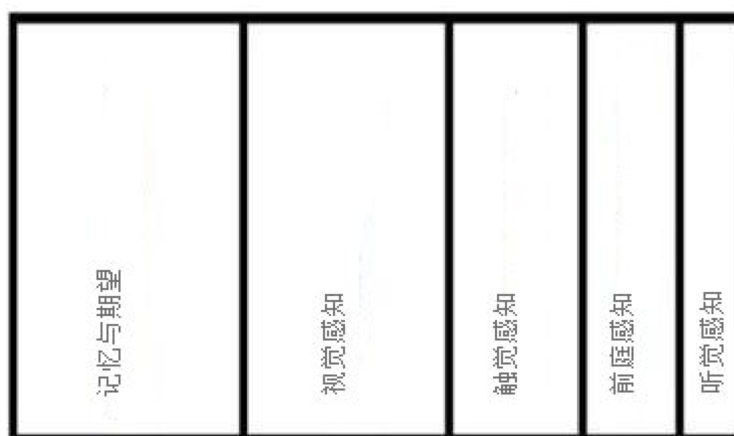
控制灵态空间的所有方法来源于一个主要法则：灵态空间的易变程度同灵态空间的深度及其物体的稳定性成反比。也就是说，在更深且更稳定的灵态中，更加难以采用一些不同寻常的行为，因为在深度、稳定的灵态中，其法则开始类似于真实的世界。

所有的传送与寻找对象技巧都基于利用这种主要法则的方法知识。秘密在于，不仅灵态的深度影响灵态的可控性，灵态的稳定性也是如此，后者在很大程度上依赖在灵态中体验到的感觉数量。当通过特定的行为，减弱了这些体验到的感觉时，可以使用传送与寻找对象技巧。




换句话说，如果练习者在灵态中握着一只红铅笔并测试它，那么涉及触觉感知和视觉感知，在激越的情况下，这些感知可以导致物体以其完整的形式存在。但是，只要眼睛闭上，铅笔意象的稳定性就会减弱。在这种情况下，练习者（在经过足够的训练后）只需要集中注意力，相信铅笔是黑蓝色的，就足以让铅笔在睁开眼镜后变成黑蓝色。这种现象的发生是因为，铅笔颜色不再由大脑的知觉区域决定，因此有可能来改变它。

如果红铅笔被放置在桌子上，练习者闭上眼睛，集中注意力，想象铅笔已经不在桌子上了。那么在睁开眼睛以后，练习者将发现铅笔已经消失了。实际上，当铅笔躺在桌子上，练习者眼睛闭上的时候，练习者没有对铅笔投入任何的感知——练习者的眼睛没看它，皮肤没接触它。铅笔只是成为了一种记忆，练习者使用自我暗示可以修改这种记忆。




使用与技巧相关的特定方法，练习者可能使用最适合自己个性的技巧，让灵态的稳定性一直不断变化。

## 传送技巧

### 分离时传送

传送的最简单方法是在分离时传送。这种技巧的运用非常简单方便。可以结合几乎所有的分离技巧，在最初的出体阶段，通过关注目的地的意象和感觉来完成。最好幻想灵态进入与分离将在所选择的位置完成。

> ***趣事！***
> *在变更了住所以后，练习者通常在以后的一段时间内继续在以前经常练习的房子内完成同身体分离。*

这种技巧的一个缺点是，由于分离只是在灵态刚开始的时候出现，因此这种技巧只能使用一次。在进行第一次传送以后，应该考虑其他选项。

### 通过门进行传送

为了使用这种技巧，可以接近任何门，心中强烈地认为这将带你到所需的位置。在打开门以后，练习者将看到并能够走进目的地。如果门最初是打开的，在采用这种技巧的时候，必须完全关闭。

这种技巧的一个缺点是，在练习的时候总是需要门。如果没有门的话，在使用这种传送技巧的时候必须使用对象寻找技巧来创建一扇门。

### 通过瞬间移动进行传送

若要使用这种技巧，要闭上眼睛（如果视觉存在的话），然后集中注意力，想象灵态某个位置的思想形态或意象。此时，将产生一种滑翔的感觉，在 2-10 秒内，将能够到达目的地。

这种技巧的成功需要强烈关注一个目标：理想的目的地。在实施该技巧的时候，必须非

常清晰、自信且主动，而且不能分心。任何不相关的想法都将对其表现产生非常不利的影响。不相关的想法不必要地延长飞行，引起灵态意外终止，或导致到达不想去的地方。

**在睁眼状态下通过瞬间转移进行传送**

这种技巧比较困难，因为需要通过强烈渴望传送到另一个位置来创建一个不稳定的灵态空间。在闭眼状态下通过飞行进行瞬间转移期间，练习者将能够让自己同当前的位置分离，但当前技巧不是这样。因此，只有那些有信心能够停留在灵态中的有经验的练习者才能使用这种技巧。

在运用这种技巧的时候，练习者只需要停止，并集中思想，认为自己已经处于所需的位置，并关注其意象。在想象的过程中，不要注视或触摸任何东西，这很重要。周围的空间将变得暗淡、模糊，然后消失，然后心中的目的地将逐渐显现。空间的变形率取决于想要达到所需位置的渴望程度。

如果注意力较弱或灵态深度较差，那么在空间变得不稳定以后，可能无法恢复——导致返回到清醒状态。

**闭眼传送**

这是最简单的技巧之一。若要使用这种技巧，练习者只需要闭眼，心中带着强烈的渴望，认为在眼睛睁开的时候，将到达所需的位置。为了大幅提高这种技巧的效率，在你闭上眼的时候，要想象已经到达了所需的位置，这很有用。为了留在灵态内，最好在移动的时候运用这种技巧，例如行走、跑或飞行。例如，为了到达“A 点”，请闭上眼，心中认为已经到达了“B 点”，然后在那里睁开眼睛。




**专心于遥远目标进行传送**

若要运用这种技巧，练习者应该远距离凝视所需位置的微小细节。观察物体细节的注意力越集中，越能够快速到达物体所在的位置。

这种技巧的一个缺点是，这种类型的传送只适合能够看到的地方，尽管距离很远。

**穿墙传送**

运用这种技巧的时候，通过走过或飞过一堵墙，同时闭上眼，心中坚信所需的位置就在墙后。障碍物实际上不必是一堵墙。可以是任何非透明的物体，练习者可以通过步行或飞行穿过该物体：屏风、衣橱等等。

这种技巧的主要缺点是需要适当的灵态穿透固体技巧。另外本技巧还需要一个必要的条件，那就是需要存在障碍物。

**下潜传送**

本技巧同穿墙一样，唯一的区别在于墙——不是任何地方都存在墙的——练习者将使用地板或地面。练习者必须头向下降落，眼睛闭上，相信所需的位置就在固体表面下方。同样，这也需要穿过固体的能力。

练习者可以通过地板或地面进行下潜，也可以利用任何水平表面：桌子、椅子、床等等。

**旋转传送**

若要运用这种技巧，灵态练习者需要围绕某个轴线旋转，同时坚信所需的位置将在旋转停止时出现。在旋转的时候，必须闭眼，或者视觉不能集中在任何特定的物体上。一般来说，2-5 次轴线旋转就足够了。同样，一切取决于完全关注所需目标的能力，不能有任何的分心。

**镜子传送**

由于镜子的特殊性质，以及人们对其的迷信，所以可以使用镜子在灵态中轻易实现传送。在这个时候，只需要跳进或潜进任何所遇到的大型镜子。同时，将注意力集中在你理想的位置，认为它就在镜子后。由于镜子的性质，在穿透镜子表面的时候，你通常不需要闭眼或转身。

> ***趣事！***
>
> *当出体旅行学校讲习班新手被要求在首次灵态体验中观察镜子的时候，两次所看到的景象很少相似，每个人所遇到的情况也不尽相同：有的人看到真实的影像，有的人什么都没看到，有的人看到了不同的人，在一些情况中，影像的移动同练习者不同，等等。在讲习班的时候，16 个人能够在灵态中观看镜子，但没有任何两个人拥有类似的体验。*

## 物品寻找技巧

**传送技巧**

所有的传送技巧都适用于对象寻找技巧，因为这两种技巧的使用都需要改变周围的空间。在寻找对象的时候，练习者不必关注某个位置，而是关注所要寻找或改变的空间的特定细节。如此一来，寻找必要对象（假定已经掌握了这种技巧）是有保证的，但是维持行动开始的原始位置是无保证的。

如果目标是寻找某个对象，同时留在当前的位置，那么应该采用稍后描述的技巧：只改变部分灵态空间的技巧。

**呼叫名称进行寻找**

该技巧只能用于寻找有生命的对象。练习者必须呼叫某个人或动物的名称，以让有生命的灵态对象进入或出现在附近。这种呼叫应该大声，近乎大喊大叫，否则将无法发挥作用。通常，只需要喊几次某个名称，就能达到效果了。

如果所需的有生命对象没有名称，或练习者不知道其名称，那么可以喊任何名称，也可以使用常见的召唤语，例如“过来”！在呼叫的时候，应该在心中想着想见的人或动物的清晰形象。

### 通过询问进行寻找

若要运用这个技巧，可以在灵态中接近任何人，并问他或她到哪里可以很快找到所需的对象。通常会马上得到精确的答案，而且应该按照答案进行寻找。但是，为了避免浪费时间，不要忘记提及必须“很快”找到这个对象，或表明该对象应该就在“附近”。在交流过程中，在任何情况下都不得怀疑信息的精确性，否则可能导致按照心中的怀疑发展。

本技巧的缺点是，需要在灵态中存在有生命的人以及较好的交流技巧，这比较困难。

### 通过转身进行寻找

为了使用这种技巧，练习者必须集中注意力，并想象所需的对象就在身后的某个位置，而且在转身后，练习者会真的看见那个对象就在那里，即便就在刚才还不在那里。如果练习者在转身前，没有看过期望对象出现的位置，那么效果最好。

### 在角落寻找

在接近任何角落的时候，集中注意力，并想象所需的对象就在角落附近。然后，在拐弯的时候，就会发现那个对象。任何能够限制空间可见性的都可以被视为角落。这不必是房子或其他建筑类型的角落；可以是衣橱的角落，卡车的角落等等。

该技巧的缺点是，它需要存在足够大的角落，让人无法看到角落另一侧的任何东西。

### 在手中寻找

实际上，本技巧只适合寻找能够放在手中或能够用手握住的物品。若要采用这个技巧，需要集中注意力，认为物品已经在手中。此时，练习者不能看它。在将注意力集中在这个想法后不久，练习者首先将感到物品躺在手中的轻微感觉，然后是完整的感觉，然后会出现所需的物品。

### 通过变形进行寻找

该技巧可以扭曲灵态空间，同时不会完全脱离对空间的感知。练习者必须集中注意力，想象着所需的对象将在所需的位置出现。必须有足够的自信，认为练习者的渴望将能够实现。此时，将会开始变形的过程：空间将变形并模糊，所需的对象开始出现。此后，将恢复光亮和焦点，同时在灵态中出现必要的改变。

相比于其他技巧，该技巧相对较难，因此，最好在拥有了较高水平的经验以后才使用，因为在任何的变形过程中，很难留在灵态中。

同该技巧的名字一样，它可用于寻找对象，并通过找到的对象创建的新的对象。

## 传送与寻找对象的典型错误

- 在没有稳定灵态的前提条件下运用传送与对象寻找技巧。
- 前往某个位置或寻找某个对象的渴望不足。
- 怀疑是否可以获得成功，没有完全的自信。
- 实施技巧时比较被动，而不是带着强烈的渴望和高度的主动性。
- 在首次尝试时，当技巧无效或不正确的时候，忘记重复实施传送或对象寻找技巧。
- 在较长的闭眼瞬间转移过程中，被杂念分心。在任何时刻，都需要完全的注意力。
- 在进行瞬间转移过程中睁眼，经验不足。
- 当使用闭眼技巧的时候，未能立即传送；这可能导致按照瞬间转移技巧进行飞行。

- 在通过集中注意力进行传送的时候，掩饰微小细节或只关注远方对象的大概特征。
- 在分离过程中进行传送的时候，想要移动的渴望有所延迟。这时候有必要拥有立即移动的即刻渴望。
- 当使用通过门进行传送的时候，忘记首先完全关闭门；如果不将门关闭，将接触门后方已经存在的东西。
- 使用穿墙技巧进行传送的时候，不知道如何穿过固体。
- 在穿墙传送的时候，将太多注意力放在传送过程中；这将导致卡在墙中。
- 在进行头向下降落传送的时候，忘记闭眼。双眼应闭合，直到该技巧完全完成。
- 通过呼叫名称寻找对象的时候，同有生命对象的内部联系不足。
- 尝试通过审问寻找对象，而不是同灵态的有生命对象进行顺从交流。
- 当采用通过角落寻找对象技巧的时候，使用遥远的角落。应该选择附近的角落，以避免浪费宝贵的旅行时间。
- 采用变形技巧的时候，未掌握管理灵态空间的足够经验。

## 练习题

**问题**

1 在有能力在灵态传送的时候，什么变得有可能？
2 在有能力在灵态寻找对象的时候，什么变得有可能？
3 传送与寻找对象技巧的共同点在哪里？
4 在传送与寻找对象技巧所提供的可能性方面，什么是唯一的限制？
5 如何在很短的距离上实现传送？
6 什么时候可以尝试通过跳出窗户进行飞行的技巧？
7 如果传送与对象寻找技巧没有发挥作用，应该做什么？
8 是否可以使用对象寻找技巧，寻找现实生活中的某个人？
9 在深度灵态中，空间稳定性下降吗？
10 什么是空间与对象稳定性的基本组成部分？
11 在空间稳定性方面，听觉的作用有多大？
12 在使用瞬间转移技巧的时候，什么是最重要的？
13 在瞬间转移过程中，移动速度取决于什么？
14 新手在采用瞬间转移技巧的时候，应该睁眼吗？
15 闭眼传送技巧可能变成什么技巧？
16 在专心于远方对象进行传送的过程中，应该仔细观察较大的细节还是较小的细节？
17 在分离的时候采用传送技巧，应该在分离后还是在分离刚开始的时候进行？
18 在运用通过门进行传送的技巧时：门关着好，还是开着好？
19 穿墙传送为什么可能失败？
20 当进行下潜传送的时候，是否有必要站在一个有站立支撑点的位置？
21 在运用旋转技巧的时候，旋转应该是想象中的还是真实的？
22 是否有可能使用传送技巧尝试寻找对象？
23 当使用呼叫名称技巧的时候，如果不知道灵态中想见的人的名称的话，那么应该怎么做？
24 当使用询问方法寻找对象的时候，是否有必要表明需要“很快”找到该对象？
25 当通过转身寻找对象的时候，转身的距离应该有多远？

26 当运用角落寻找对象技巧的时候，篱笆角落是否合适？
27 当使用变形技巧的时候，是否有必要闭眼？

**任务**

1. 在接下来的三次灵态中，实验传送技巧，使用全部传送技巧，并前往你想去的任何地方。
2. 在实验了三次致力于传送的灵态后，选择最适合你的技巧。
3. 在接下来的灵态中，前往埃菲尔铁塔、月亮以及你某些亲戚的家。
4. 在接下来的三次灵态中，实验整个系列的寻找对象技巧，包括传送技巧。
5. 在完成三次致力于寻找对象的灵态后，选择最适合你的技巧。
6. 在你体验的下一次灵态中，找到自己的母亲，然后在相同的位置找到这本教科书，找到红地球以及绿玫瑰。

# 第十章：应用

## 灵态应用的本质

灵态感觉最初会导致大量的情绪和各种体验，以至于练习者通常不关注如何有目的地运用灵态。这个有关应用的关键问题随着体验的增加，会变得越来越关键。如果了解了该现象如何让人能够获取信息以及新体验，灵态应用将会变得更加生动。

有人在着手进行灵态练习的时候，只有一个提前确定的目标，对其他事情毫无兴趣。通过这个特定目标，可能出现"这个目标来自哪里"这一问题，因为很多人对灵态现象有着很深的偏见和成见，这些偏见和成见通常与现实毫无关系。本章的主要目的是精确地将现实与虚构区分开来。本章的第二个目的是详细描述从灵态体验中能够获得什么。

每种经过证明且可行的灵态实际应用都基于三个品质：a) 对具有任何性质和功能的任何对象和任何空间进行模拟的能力；b) 同潜意识联系以获取信息的机会；c) 灵态影响练习者生理的能力。

最重要的是，本章所描述的都是容易实现的。在第一个阶段，就有可能实现任何应用，只要练习者集中注意力并采用适当的传送或对象寻找技巧。不论练习者的世界观是神秘主义还是实用主义，仍然有可能完全利用灵态。

灵态现象的可能应用中，肯定有的会超过本章所描述的范围。有可能有其他应用，只是还没有得到验证而已，而且迄今为止，正确实践这些应用的方法还属于未知。只有练习者有可能来确定在灵态中的可能性限制。当然，应该应用常识，否则，将在逻辑和心理上难以脱离谬见。*本书的目标是提供一个坚实的真实（尽管很小）基础，无论环境如何。如果练习者遵守严格的练习方法，那么在进一步的实践和理论研究中，将更加难以迷失自我。*

## 基于模拟的应用

很多人想知道灵态的性质与大脑的关系，也就是，灵态是否完全处于人的头脑中。但是在应用灵态的时候，这不是一个有效的关注点。整个物理环境感觉是通过感觉器官获得的。

在灵态中，感觉也一样，有时候甚至更真实。无论本章所描述的一切是在现实中发生，还是只是模拟，在所获感觉方面没有任何区别。

**旅行**

- *世界各地：*有可能前往地球的任何地方，非常有趣的是，还可以重新造访练习者先前居住或造访过的地方，练习者还可以造访非常想要去的地方。地球的所有景象和美丽都是可以看到的，无论是埃菲尔铁塔，大洋洲的岛屿，埃及金字塔，还是安赫尔瀑布。
- *通过外太空：*尽管人类最近无法到达火星，但任何练习者都可以通过在灵态中运用传送技巧，站在火星的表面并体验其独特的景观。站在深度空间的有利位置，观察银河系、星云、行星以及恒星，没有什么比这个更让人惊奇了。在所有的灵态应用中，这个给练习者提供了最激动人心的美学体验。
- *前往不同的时空：*这让人有可能回到童年，看看一个人未来的摸样；怀孕的女人在灵态中可能能够看到孩子是什么样子。深度的时空旅行，见证吉萨金字塔是如何建立的，看看 17 世纪的巴黎，在侏罗纪时期的恐龙群中漫步。
- *通过不同的世界：*可以前往文献中所描述的世界，或前往练习者发明或幻想的世界。这些可以是地外文明、平行世界或童话和电影中的宇宙。任何目的地都触手可及。

**遇见**

- *亲戚：*由于亲戚不经常相见，所以非常有可能在灵态中彼此相见并交谈。当然，这不需要双方都出现。只要一个人拥有这个渴望就行了——第二个人可能从来不知道。实现联系某个近亲并进行交流的渴望，这是一种财富。
- *熟人：*各种情况常常导致无法见到重要的人。灵态提供了一个机会，可以实现某种渴望并最终再次见到那个特定的人。
- *逝者：*不管灵态现象的性质如何，除此之外都无法产生同逝去亲者见面、交谈和拥抱的机会。这些是生动、私人且每个人都可以获取的体验，获得这些体验并不太困难。唯一所需的就是勇气。从技巧相关的角度来看，稳定的灵态以及应用对象寻找技巧为看起来似乎不可能的事情提供了舞台。需要注意的是，当在灵态中遇到逝者的时候，对象寻找技巧引起的变形可能导致发生一些非常意外的事情。
- *名人：*通过使用对象寻找技巧，练习者有机会见到任何名人。这可以是一位历史人物，当代政治家或艺术家。在灵态中，可以同他们进行任何类型的交流。例如，练习者可以见到凯撒大帝、拿破仑、丘吉尔、斯大林、希特勒、艾维斯·普里斯利、玛丽莲·梦露等等。

**实现愿望**

- 每个人都有梦想。无论是否在现实中实现过，至少在灵态中可以实现这些梦想。有些人希望前往拉斯维加斯，有些人想要驾驶法拉利，有些人想要造访外太空，有些人可能希望获得很多钱，有些人渴望为所欲为的性体验。所有这些都可以在灵态中体验到。

**来到虚拟世界**

- 在灵态中，年轻男子可能玩一些战斗游戏，这些战斗就如同真实的一样。练习者可以访问不同寻常的世界和地点，享受完全真实的感觉，感受手中的武器，甚至还能闻到火药味。如果需要的话，甚至还能够体验到战斗伤口的感觉。限制灵态中的游戏可能性的不是微处理器的功率，而是练习者的想象力。

## 基于与潜意识接触的应用

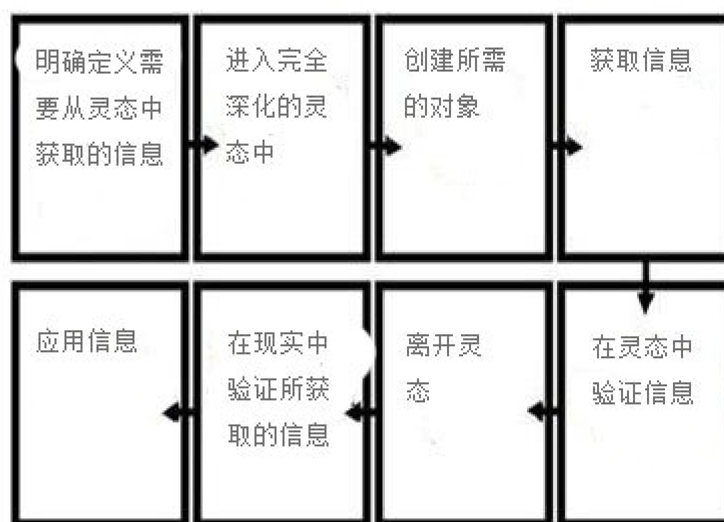
如果从神秘或深奥的观点来看，在灵态中获取信息是非常自然的（鉴于各种信息场以及其他此类现象），那么对于不相信这类东西的唯物主义者来说，这又是怎样的？

假定灵态只是大脑的一种不寻常状态，其中的感觉只不过是其功能的非常现实的表现。假定灵态练习者决定前往森林。如果要达到这个目的，需要采用闭眼传送技巧，结果森林就出现了。

如果视觉中包含非常详细的森林知识，例如森林包含什么以及森林的起源，那么会发生什么？大脑创建了一种超级真实的空间，要优于现实生活，其中包含数百万小草、树叶、数百棵树以及大量的声音。每棵小草都有深度和形状，而不是一个点。每片树叶都包含各种构成部分。每棵树的树皮也都是独特、自然的样式。

突然，风开始吹过森林，根据空气团传播的某种数学模式，数百万树叶和小草开始以像波浪一样摆动。因此，我们内部的特定资源，不仅可以在所需场景几秒钟内创建数百万的细节，还可以单独控制每一个细节。

即便灵态只是一种思想状态，这也不意味着其中没有信息来源。思想拥有强大的计算能力，而且能够充分地想象不可能发生的事情。而计算机，无论多强大，都无法产生类似的效果。练习者在灵态的时候，能够以某种方法利用令人惊奇的资源。现在唯一需要的就是如何去掌握这些技巧。




也有一种可能，那就是灵态空间由人的潜意识所控制。这意味着练习者能够在灵态中接触潜意识。在日常生活中，潜意识基于计算发送信息，而这些计算由大量的能力来决定。但是，人类从来没有听到过或感到过这些信号，因为人们已经习惯了在语言方面接收这些信息。在语言限制的环境中，潜意识几乎不发挥作用。在有意识的时候，同潜意识进行交流，这只可能发生在灵态中。如果所有灵态物体都是通过潜意识创建和控制的，那么就有可能将它们当作转换器。例如，当同灵态中的人交谈时，所听到的是普通的话语，但对象和所交流的信息是由潜意识控制的。

对灵态中获取信息的方式的解释，还无法得到明确证明。也许还有其他未被发现的资源。但是这不太重要。最重要的是：如何在灵态中获得信息。

从灵态中获取信息的法则并不复杂。在进入灵态后，只需要学会获取信息的技巧以及验证它的方法，以提高从灵态中所获取的知识量。

灵态是一种不寻常的大脑状态，是由潜意识控制的，基于这种对灵态性质的务实的解释，可以假定在灵态中所获取的信息量是有限的。如果灵态存在于大脑中，那么大脑只能以

出生以后所获取的数据运行。确实，看起来通过感觉器官所获取的一切都被记住了，而且同其他数据相互关联。这种说法不仅适用于我们所意识到的感知，我们意识到的感知只占感觉输入总量的一小部分，还适用于在潜意识状态下存在的大量信息。

如果任何事件其实是其他事件的结果，或者说是先前所发生事件的结果，那么就不会有巧合存在了。初始数据是已知的，因此也有可能计算出它所暗示的是什么。

因此，如果一切都只是基于潜意识资源，那么可以获取同个人生活有关的一切信息：练习者的体验以及同练习者体验生活之人的体验。我们自己的未来与过去，以及其他能够想出之人的未来与过去。总之，为了了解在灵态中可以使用的全部信息，个人知识能力需要提高 100 甚至 1000 倍。

灵态中唯一不可行的信息是潜意识没有任何事前信息的信息。例如，无法了解到在哪里购买可以中数百万美元的彩票，因为没有数据可以支持这种必要的计算。潜意识也无法告诉练习者地球另一端某个小镇任意街道的模样。练习者不应尝试猜想潜意识必须提供什么信息，没必要提供什么信息，因为很容易犯错误。例如，如果练习者从来没有去过巴黎，从来没有见过埃菲尔铁塔，有可能会臆断练习者的潜意识对此一无所知。但是，在整个生活过程中，他的头脑可能收到了大量信息，可能来自图片、照片、故事、视频、书籍等等。

灵态中获取信息有三个基本的技巧。每个技巧都有其优势与劣势，在使用前必须进行研究和学习。

**有生命对象技巧**

为了运用这个获取信息的方法，在完全深度灵态中的练习者，必须通过对象寻找技巧找到某个人，并通过使用简单的问题从这个人身上获取必要的信息。如果所需的信息同特定的人有关，那么应该在灵态中找到这个人。如果这种信息没有具体的关联人，那么可以创建一种通用的信息源，而这种信息源必须同智慧与知识相关。例如，这可以是一位明智的隐士、一位知名的哲学家或精神领袖。

这种技巧的优势是，它比较容易提出额外的问题，而且容易验证所获取的任何信息。这种技巧的缺点是，对于很多人来说，难以在灵态中同有生命对象沟通，因为对象无反应，或因为练习者在同对象交流时，在维持灵态方面出现问题。

**无生命对象技巧**

使用对象寻找技巧，以从一些源头找到信息，例如碑文、书籍或报纸。当尝试找到信息源的时候，切记在心中要想着将要找到的东西含有所需的信息。源头类型不限于纸媒；甚至还可以观看电视或收听收音机，还可以利用电脑搜索引擎以及档案系统，都可以产生效果。

这种技巧的一个大缺点是，如果出现额外或后续问题，那么将出现大量的困难，可能导致练习者不得不停止并重复搜索过程。

本技巧的优势是，如果练习者在同有生命对象交流方面有问题的话，本技巧可临时作为合理的替代方法。

**情节技巧**

为了使用这种方法接收信息，需要幻想某个事件或一系列事件能够提供所需的信息。然后使用传送技巧，前往预计事件将会发生的地方。在到达目的地以后，使用视觉观察理解发生了什么以及事件所传递的信息。情节技巧只适合能够通过观察获得信息的情况。

如何验证信息？在灵态中接收信息的技巧并不复杂，而且可以在几次尝试后就能获得成功。但是，正如先前所提到的，如果灵态空间的感觉不是很生动的话，那么就会不是非常稳定——不仅是在外观方面，还包括其属性方面。信息的正确性也取决于对象本身。问题在于，练习者可能无法适当控制讨论中的对象，而且可能收到虚假的信息。

***趣事！***

*灵态空间不是日常现实；因此，不应用日常的想法来对待它，不要以为眼见为实。*

即便练习者已经学会寻找有生命和无生命的对象，而且毫不怀疑，但是仍然无法保证所接收的信息永远是正确的。一些技巧相关的诀窍能够测试对象讲述真相的能力。

例如，某个对象可能讲述一些事情，而且非常自信，但这并不意味着其所讲述的就是正确的。如果在寻找对象的时候持怀疑态度，那么怀疑可能对该对象所说的内容产生影响。所以必须不惜一切代价避免怀疑——尽管新手在刚开始的时候可能在这方面有问题。

为了确定某个对象是否能够给出精确的信息，应该询问一个对照问题。它基本上包含询问一些非常简单的问题并观察对象的反应。例如：2 乘以 2 等于多少，我叫什么，我多大了，我住在哪里等等。如果对象无法正确回答这么简单的问题，那么如果尝试获取进一步信息就没有意义了。练习者在创建对象时肯定犯了一些错误。适当的对象将保持沉默或说不知道对照问题的答案。

在获取任何信息以后，必须确认。这可以通过一个澄清问题来完成。练习者需要询问对象这些信息来自哪里，以了解详细信息，从而在现实世界中验证这些信息。也可以不止一次向对象询问相同的问题，前提是对问题重新措辞。经过重新措辞的问题的答案必须一致。

切记，信息的性质越重要，所暗示的行为越严肃，那么越需要投入更多的努力，以在现实世界中进行验证，因为一些信息是不正确的，尽管采用了正确的信息相关技巧。

利用尽可能简单的问题，设法获取信息，这非常重要。所需获得的信息越简单，越好。只要灵态练习者能够在练习中这样做，他将逐渐能够完成更困难和更重要的任务。在刚开始的时候，就想要完成非常困难的任务，这没有意义。如果练习者无法数清门厅内放了多少双鞋，那么他将无法知道如何成为百万富翁。

其他各方面很重要的同时，也有必要考虑所需信息的具体性。在灵态的时候，练习者通常为一些非常模糊或抽象的问题寻找答案，这很少能够获得成功。问题越具体，获得答案的可能性越大。例如，对于模糊和包罗万象的问题，通常很难获得具体清晰的答案，例如“我的未来怎样”。询问的问题最好是关于在未来如何实现某个非常具体的目标。其他例子：不要问“我如何在工作中获得加薪”，要问“我如何让当前的项目尽可能地成功”，不要问“我如何获得健康”，要问“我如何不再头疼”等等。

从灵态中获得不失真的信息，被认为是几乎掌握了最高的技巧。所以问题在哪里呢？正如先前所述，从技术观点来看，获得信息不难——只需要进入到灵态，然后从一些对象或灵态空间找点什么。问题发生在完全不同的平面，是人们很难去控制的平面——思想、情绪和信念平面——无论是在表面还是深层次。

在现代研究中，最令人激动和有趣的任务之一是：研究灵态空间、其属性以及功能是如何取决于练习者的内部心理背景。通过下列例子，可以更清晰地了解该任务。该例子将假定灵态空间受潜意识控制。还假定练习者使用间接技巧进入到了灵态，而且在卧室的时候滚出了身体。最后证明，潜意识能够在几秒钟内生成整个房间以及数百万个细节以及精确的感觉，也许还不到一秒钟。不可思议的是为了快速生成一切而必须发生的计算量，所生成的东西细微到窗帘的每个纹理以及墙纸的每个墨点，同时不违反任何物理定律。这一点很难理解。接下来，练习者决定用计算器实施众所周知的测试。为此，练习者他需要寻找计算工具，并打出数字。练习者随后需要在现实世界中验证计算器的答案。练习者还使用寻找技巧，找到一个计算器。他所找到的是真实的东西，不仅仅是一种表面现象。这个物体，不论大小，都非常复杂——但灵态通过非凡的精确性和精密性创建了它。所有的线、按钮以及曲线都产生了——这要比所有的绘图都要复杂。此外，这种计算器甚至可以打开，而且可以检验其内部部

件。这里的一切都可以在一瞬间发生。

但麻烦也接踵而至。练习者输入 2 乘以 2，但却获得了奇怪的结果，例如 AP345B、5?eE74047 等等。也就说，结果可以是任何东西，却不是正确的乘积。

现在出现了一个矛盾的情况：潜意识围绕练习者产生了一个空间，精确到不可能的程度，而且精细到每一个微小细节。但是，这种相同的潜意识无法进行简单的乘法运算，而这个简单的数学运算，练习者可以在一秒钟内解决。这种情况看起来不奇怪吗？其实，一点也不奇怪。灵态空间及其计算资源不是问题。对于灵态来说，这种计算也不困难。对于练习者所能够运用的资源来说，这只是小菜一碟，即便他还无法背熟乘法口诀。

该问题的复杂性在于练习者运用该测试时的思想。他可能缺乏自信（而且这种怀疑将反应在结果上）。此外，在他的脑海中，还可能有大量其他想法和感觉，这可能让他所付出的一切付诸东流。由于某些原因，这种现象似乎不仅仅与灵态有关，还与日常的现实世界有关……

在灵态中闭眼采用传送技巧，也会出现类似的情况。只要想一些无关的东西，甚至对飞行结果有所怀疑，那么飞行就会花费更长的时间，或甚至来到一个不同的地方，或回到自己的体内。在获取信息的时候，也利用了相同的机制和系统。当进行瞬间转移的时候，只要传送几次以理解或感受所寻找答案的本质，那么在获取信息的时候可能出现拖延时间更长的问题。

灵态公认的属性之一是其稳定性，而且其稳定性同人们所体验到的感觉成正比。因此，物体的外部特性倾向于非常稳定且不变。例如，当处于深度灵态的时候，人们无法将胳膊穿过墙壁。但同时，这些相同物体的属性和隐形功能可以非常不稳定而且对任何精神障碍都非常敏感。所以这就是为什么难以在灵态中立即蒸发水分或将其变成青砖，但水可以容易地变成伏特加——这种变化不仅改变了其味道和味觉，甚至还改变了属性，能够影响饮用之人的思想。总之，水和伏特加拥有相同的外观，但属性不同。而且，在灵态中所创建的、用于获得信息的对象与练习者的内心状态有很强的联系。受腐蚀的思维会抑制练习者所想要学到的东西，并妨碍灵态对象可以轻易向其传达的内容。

由于这种原因，在灵态空间渴望获取信息的练习者应牢记一个重要事实：人们不仅应该在外在，还应该在内在，要尽可能地对所要获取的信息保持中立。与此同时，有必要完全自信，认为一切都将发挥作用。否则，对象将在人们期望听到与害怕听到的内容之间摇摆，而不是简单地传输信息。通过大量的练习，可以解决这个问题，但是也有一些诀窍，能够促进这个任务。最简单的是：练习者在询问问题的时候，既不直截了当，也不立刻询问，而是在聊到一个无关话题的时候突然询问。这种方法能够让练习者放松，并对所发生事情保持中立，至少在一段时间内保持中立。

## 创造性的发展

当然，阅读这本教科书的任何一个有创造性的人都不不止一次地产生各种想法，很有可能将这种现象用于艺术和文化目的。事实上，很难想象在这个领域会有任何界限。不只是从技术角度来看没有边界，而且在创造性输出类型方面也没有界限。美术家、音乐家、雕塑家、设计师全都可以将灵态的练习用于达成他们自己的目的。灵态练习所产生的体验已经非常充足。一个人有了这些体验，就拥有了喷涌而出的灵感喷泉，拥有了无穷的人类想象力。

- *创造艺术作品：*使用对象寻找法或传送法，练习灵态的艺术家可以在灵态刻意寻找现实生活中可能创作的某个对象。如有必要，也可能轻松返回灵态去研究某个对象。举个

例子，一个画家可能找到了一道迷人的风景，在定期返回灵态中同样的风景的同时，在真实世界中将这道风景画在画布上。

- *看到未来已经完成的艺术作品：*如果一个艺术家正在实现某种想法的过程中，那么可以在灵态中初步看看设计的最终效果。一个画家可以提前看到一幅画；一个雕塑家可以看到已经完成的雕塑；一个建筑师可以在仍处于设计早期的一幢房子中四处漫步。任何有创造性的作品都可以在灵态中模拟出来。
- *灵感与想象的源泉：*灵态练习赋予练习者想法和愿望，对创造性尝试产生积极影响。而且，愿望的实现以及穿越不寻常空间的旅行唤起很大的激情，这种激情带来很好的灵感。

利用灵态去模仿创造性输出是一个很明显的想法，因为在这种状态中确实可以创造一切。美术家可以创造一道风景，这道风景也许是自己正准备要画的，也许是已经部分勾勒好的。他因此有机会预先评估效果，并在必要时进行更改。或者，他可以查看自己打算要画的所有风景，然后选出最有希望的一道来开始画。或者，他可以同时查看自己曾经看到过的所有风景，因为灵态空间可以很容易地以精美的细节再现这些风景。

灵态所产生的这种可能性对音乐家来说是很有用的，因为音乐家可以藉此创造任何复杂的乐谱，包括利用了管弦乐队或合唱队的乐谱，在灵态可以轻松自由地带领管弦乐队或合唱队的成员，不用担心这样做也难，那样做也难，乐师们都不会过度紧张就能够符合他的每个要求。同样的，举个例子，他也不用担心乐队会不会立即按照他的希望来演奏音符，因为输出总是会符合他的希望。自然地，为此学生必须首先掌握如何控制灵态，但那真的是个障碍吗？

雕塑家或建筑师可以在灵态轻松地创造任何东西，并查看其每个细节，因此有机会提前看到自己设计中的任何薄弱环节。描述每个领域的艺术家是如何利用灵态的性质的，这没有意义，因为这些人会自己找出需要的用途。毫无疑问，任何领域的艺术家都可以在灵态找到自己想要的某种东西。

还必须强调的是，在灵态创造的作品不会消失不见。也就是说，不需要担心在先前的灵态体验中已经创作好的艺术作品会需要重新创作。那些作品永远都保留在那儿，在那儿之中可以找到。换句话说，一切信息均可精确地保留。

有创造性的人现在可能要担心的唯一一件事就是，在真实的世界，如何重现自己在灵态如此轻松地创作出来的那些精彩杰作。事实上，灵态空间比我们清醒的意识知觉要强大得多，也就是说，在清醒生活中，我们的能力大大削弱。然而，总是有机会回到灵态去弄清楚细节。本质上，一切都只是被我们的原始记忆力限制了，在清醒生活中，这种记忆力往往不能回想如此大量的信息。

## 体育

在人类活动的许多领域，复杂的身体运动技能是很重要的，有时候一切都依靠这种技能。同时，从任何形式的武术到击剑、体操、举重、花样滑冰等等大多数体育活动中，运动技能都是最重要的因素。在许多方面，做体育活动是依靠学习自动完成特定动作。所以，体操运动员在一次训练过程中数十次地完成空翻或其它技术动作，而拳手连续数月的训练中有半数的时间都在练习同一个猛击动作。

对于这类人来说，在灵态中可能完成另一种活动训练。在灵态中进行此类训练的潜力可能一开始还不明显，但在灵态中的活动就像在清醒状态中一样激起同样的大脑活动，只不

过神经冲动不会被传送到肌肉。因此，在灵态中练习得很好的活动在现实世界中几乎同样练习得好。这种现象可以让例行训练得到补充，或甚至在受伤时或因为任何原因无法训练时取代例行训练。

当然，一个人如果只在灵态训练的话，永远也无法成为奥运冠军，尽管如此，在灵态训练仍然是极其有效的。

事实证明，东亚武术的练习者尤其醉心于灵态。因此，许多空手道爱好者在灵态时要么完善技术，要么模拟对抗更强大的对手。更有趣的是，有些人找到了世界知名的大师给自己进行个人指导。尤其著名的灵态教练有史蒂芬·席格（Steven Seagal）、成龙，当然，还有李小龙。

灵态的体育活动可以和本书中描述的信息获取技巧结合起来。学生可以使用信息获取技巧找到训练方式，找到可以利用的技术和机会，以便得到提高，并在给定体育活动中更加成功。当然，这是假定学生确实有做体育活动，体育活动始终是应该做的。

## 灵态-毒品的一种替代

在寻找新的感觉并给生活增添色彩时，练习者可以完全不让自己有任何毒品服用倾向。灵态本质上是一种独立而安全的方式，通过这种方式获得的体验比使用任何毒品获得的体验强大得多。同样的道理也部分适用于酒精，通过灵态进行自我发展，可以淡化对酒精的兴趣。

在灵态时有机会使用毒品并拥有同样的感觉和体验，这可能同样可以作为在现实生活中改掉吸毒恶习的一种方式。

甚至更为紧迫的是需要让灵态大举进入某些神秘学校，因为那些神秘学校的做法往往多是基于各种草药或化学物质。为了追求“个人发展”、“灵魂”，或“接触更高的自我”，人们往往不屑于使用受控物质。但是，这几乎总是由于这样一个简单的原因，那就是，这类人并不知道有其它方法存在，可以体验深刻地改变了的意识状态。和任何一个因为使用各种粉末、片剂、草、仙人掌或蘑菇而耗尽精力的神秘修炼者谈话，他们都会坦率承认，要是早知道有简单易学的灵态进入技巧，自己绝不会进行这种实验。

人们已经习惯了这样的看法，那就是，古代的巫师和贤士知道一些特别的东西，而且他们的技巧是很先进的。但是，几乎在所有文化中，古代的巫师和贤士之所以展现出各种能力，几乎全是由于使用了各种刺激物。这些人基本上总是选择容易的堕落之路，总是表现毒品刺激出的幻觉，而不是追求现代人争取的那种个人发展。

不幸的是，由于缺乏用于进入灵态的间接技巧方面的广泛知识，因此西方形成了一个针对灵态练习用的化学物质的市场。虽然正确使用间接技巧时，可以保证 90%的时间获得成功，但是，人们被灌输这样的思想，认为体验并不是技巧或方法达到的，而是由于体内存在或缺乏这样那样的物质。如此一来，形成了对此类物质的使用的纯粹心理依赖，阻碍了使用技巧进入灵态的正常进展。使用任何辅助物质时，谈不上真正的高级练习。灵态最重要的特征就是其可以独立实现。

## 未经证实的效果

许多人练习各种灵态时，对于通过练习到底可以实现什么，往往怀有一种根深蒂固的误解。本章所列各项都是关于这种误解。虽然并没有证明其中任何一项是不可能的，但是，

行动应该以经过证明和验证的方法为基础，以避免犯错和浪费时间。

*真实出体：*如果第一次灵态现象体验是意外发生的，几乎总是将这种体验解释为一种真正的灵魂出体，也就是一种真实的出体。初步灵态体验的真实感觉就是这样，有了经验后，很容易注意到，现实的某些东西和灵态的东西是不匹配的，比如第一次进入灵态时，屋里的物体或家具的位置会不一样。

真实出体从未通过科学实验和观察证明得到证明。举个例子，在灵态，尽管似乎可以飞来飞去，进入真实世界的各种地方，但实际上是不可能的；所体验的这些地方是头脑内产生的。同样，在灵态掐某个人，然后在现实中发现这个人身上有伤痕，这也是不可能的。

*其它世界：*灵态空间类似于真实世界，练习者可能会倾向于认为灵魂已经离开了身体。有时灵态以一种极其不自然的形式呈现出来。因此，练习者判断自己进入了一个平行世界：天外世界，星光平面，心理空间，或太空。尽管灵态旅行可以到很多地方，但这并不意味着灵态允许通过或使用实际的、交替的世界。练习者应合情合理。

*超能力的开发：*将灵态练习视为一种超感官能力，这是部分正确的，因为灵态练习是一直被看得神秘的极不寻常技能的一种实际发展。时代变了，灵态不应该来来回回停留在深奥费解的知识角落。

有一个未经证实的理论，那就是，灵态的练习可以赋予不同寻常的能力。虽然文献中处处提到这种效果，但是这类能力尚未经过任何人证明。说到在灵态中有意发展不同寻常的能力，同样是未经证明的。确实，在灵态时可以训练这些能力，但这并不意味着在灵态的训练会在真实世界产生同样的结果。既然有许多经过证明的应用确实以有价值的方式转化为现实，练习的目的就不应该是为了达到超能力。要现实点。

## 残障人士使用灵态

大多数人可能仍然充其量将灵态视为娱乐或视为自我发展的一种元素，但是，对于身体残障的人来说，灵态练习呈现一种全新的意义。对于残障人士来说，灵态可能是唯一可以让现实的障碍消失的一个地方，而且在那个地方，残障练习者体验的可能性范围比真实生活中体验的大。

一个盲人在灵态会重见光明，甚至比现实中那些看得见的人还看得清楚。瘫痪的人会走，会跑，也会飞。一个聋人会听到溪流潺潺和鸟儿鸣叫。对残障人士来说，灵态体验是一个机会，可以发现不受身体限制的无与伦比的新世界。

自然，有一些细微差别是需要了解的。首先，举个例子，如果一个人生来就是盲人，那么就有一个问题，他在灵态是否能够以和普通人相同的方式来看事物。但是，这个问题还未经过充分研究，盲人应该进行自己独立的研究。第二，有些类型的残障会对灵态练习产生负面影响。举个例子，已经失明的人较难发觉介于睡眠和清醒之间的中间状态，因为，他们不像看得见的人那样，他们可能在不睁开眼睛的情况下意识到声音感知。第三，心理因素可能起了明显的负面作用。某些信念和态度可能引起某种障碍。

不管个体问题是什么，灵态应用的这个特定领域都需要另外加以研究。这个领域值得大力关注，因为灵态应用是可以用于残障人士康复的一个有效的工具。这种工具有效、独特，而且就产生的体验来说极其令人惊讶。

## 以对生理的影响为基础的应用（短版）

在灵态的帮助下，有三个主要的元素会以非常有益的方式影响生理。第一，有可能接触潜意识，以了解如何影响生理。第二，大脑对感觉的反应比对真实事件的反应更强烈。举个例子，如果在灵态跑动，身体的真实过程与在现实中跑动的人的身体上所发生的过程是一致的：呼吸加快，血压升高，心跳加速，甚至流入双脚的血流量变得更大。第三，当练习者在灵态中体验深刻的意识变化时，所有直接和间接形式的自我暗示都会最有效。

并不是对生理的所有影响都完全有效。但是，即便没有一个有保证的成功率，为影响生理而做出的努力都值得关注，因为可能会获得惊人的效果。一定要记住，达到良好的效果可能需要来自灵态的反复影响。即便在真实的世界，药物也需要反复服用。

如果目标是要影响病程，那就不要把所有希望都放在灵态上。必须首先寻求医生的服务。疾病越严重，这条规则就越适用。

**获取信息**

使用用于获取信息的同样的技巧可以获得关于健康问题的信息。也可能学到解决健康问题的方法，如果这类方法存在的话。这两种可能性均适用于得到灵态中的努力帮助的第三方。要通过使用灵态影响其他人的生理，信息收集是唯一得到证明的方式。举个例子，有可能在灵态找到一位治疗师，询问个人健康问题或朋友或家人的健康问题。可以在传统医疗的帮助下使用一个经过阐明的答案。

**医生的关注**

使用对象寻找技巧，在灵态找到一位医生，叫这位医生检查或治疗一种已知的疾病或解决其它健康问题。举个例子，在腹痛的情况下，医生可能触诊腹部，按压各点，进行特殊的按摩。任何行动都是有可能的，包括手术。离开灵态后，练习者会感到一种积极的效果。

**服药**

安慰剂效应在灵态比在现实中强得多，因为一切行动都发生在高度改变了的意识状态下，而且都是可以直接感知的。可以使用对象定位技巧来寻找用于解决现有问题的药物。也可能创造自制物质来产生想要的效果。举个例子，如果在现实中得了急性头痛，练习者在灵态时可能吃止痛药，而在清醒状态下可能会部分感觉到吃药的效果。

**直接效果**

疾病或问题可能会直接受到灵态中的行动的影响。举个例子，通过想象咽喉有烧灼感，或通过移动到一个很热的地方，比如桑拿房，可以让疼痛的喉咙得到温暖。如果练习者想增加身体柔韧性，那么，在灵态中伸展可以通过放松和绷紧相应的肌腱和肌肉，从而调整身体完成不存在的动作。

**规划**

这无非是灵态中正常的自我暗示和自动训练，这在灵态中比在现实中更有效力。练习者应默默地或大声地重复预期目标，可能的话，还应该想象对预期效果的体验。举个例子，如果目标是缓解抑郁症，那么练习者应尝试在灵态重新建立一种快乐的情绪，尽量体验这种情绪。同时，怀着充分的理解，并期待一切都会好而且一切都很美妙，就这样默默重复一个目标，无疑会产生预期效果。

**有用的体验**

在现实中具有有用属性的一切在灵态体验中也应该是有用的，因为身体会以几乎相同的方式做出反应。有用的体验可能包括锻炼，去健身房，做按摩，做盐泥浴，体验愉快情绪。

**心理**

练习灵态相关技巧对心理产生有利影响，因为提供了新的机会，并唤起了新的情绪。但是，对灵态的某些特定应用可以产出不同的心理效应。举个例子，可能使用灵态空间作为应对恐惧症的一道桥梁，方法是促进一种环境的形成，让练习者在这种环境中可遇到并应付特定的恐惧。用同样的方式也可战胜各种不同的复杂情况。在灵态成功使用了一种知名的技巧，叫做重访（重演），在这种情况下，一个人重新体验不良事件，同时尝试用一种新的方式将这些不良事件联系起来。

## 以对心理的影响为基础的应用（完整版）

**获取信息**

*行动*。这个技巧的本质是在灵态获得可以用于自我治疗的有用信息。获得的信息可能不仅涉及到现实生活中要实施的行动，而且涉及在灵态时要实施的行动。有可能了解如何帮助另一个人，或了解另一个人需要做什么才能战胜自己的疾病。举个例子，如果练习者有某种疾病或其它健康问题，他可以在灵态中了解哪些药物在现实世界可以发回最佳效果，或了解在灵态中采取哪些行动可以帮助自己从疾病或痛苦中恢复过来。

*治疗适应症*。治疗适应症是无穷无尽的。由于这种技巧涉及获取信息和知识，因此，这种技巧可以用于任何自我治疗，不管其重要性或多样性如何，也不管意图是在现实中治疗或是在灵态时治疗。

*例子*。举个例子，一个练习者工作时伤了腿。有一道很严重的瘀伤，很疼，要很长时间才能愈合。所以问题出来，要如何让伤口开始更快愈合，并减轻疼痛。练习者进入灵态，采用通过有生命的对象获取信息的技巧，并为此召唤出一个外科医生。练习者简要描述了问题并征求意见。外科医生建议练习者首先在灵态进行一次短跑，以便摆脱痛苦或停止感觉痛苦，然后，在回到现实之前，在伤口上涂抹一些冷却剂，并将大剂量奴佛卜因注射到伤口里面。灵态外科医生也可能建议练习者使用其从未想到过的药物成分进行按压或服用某种特定的药物。结果就是，以上所述的行动在灵态和在现实中均得以执行，达到了与这些活动的质量相一致的效果。

*效力：*效力（此处指通过灵态获得知识的精确度）很大程度上取决于一个人的掌握程度，也就是说，取决于练习者自己从灵态获取信息的能力。对于新手来说，所获取的建议不超过 20%到 40%是精确的，但有了经验孩子后，这个数字可能达到 70%或甚至是 100%。考虑到这一点，使用技巧来验证所获取的信息是很重要的。

*困难*。使用灵态进行这种类型的治疗，主要的困难在于，练习者必须必须拥有一种额外的技能：从灵态获取正确信息的技能，还有通过推论验证所获取信息的能力。通常只需要进入灵态，深化灵态，然后在维持灵态的同时执行自己计划要执行的行动。但在此处所述的情况下，一切都困难得多。

所获取的知识的精确度很大程度上取决于练习者对自己正在接收的信息有多么不抱偏见，以及练习者多么有信心相信自己能够获取精确信息。练习者不得让信息提供者感到有压力而说出练习者想要听到的信息。如果练习者让信息提供者感到压力，则会阻断精确信息流。如果没有严肃的训练，一般人很难“改掉”这样的习惯，因为每个人都习惯于在头脑深处考虑某些东西，或习惯于让个一次谈话产生某种想要的结果。

*可用性*。当然，为了治疗而在灵态中获取信息是最困难的过程之一，所以新手如果没有迫切需要通过这个过程，则最好回避这个过程。与用于通过灵态进行治疗的许多其它方法不

同，在此有必要掌握各别困难的信息获取技巧。

**服药**

*行动*。大多数人都知道所谓的安慰剂效应，就是服用糖丸而不是真正的药品，大约四分之一的时间会和服用药品一样起作用。在灵态中，这种举动的完成令人印象深刻得多，而且效果也好得多，因为不仅任何丸剂（或其它剂型）都可能产生，而且其效果也可以立即感受到。给服用特定属性的丸剂时，真实的身体别无选择。这些全都强迫真实身体对灵态中发生的事件做出反应并以任何可能的方式在练习者的现实生活机体中重新产生这种效果。这是一种了不起的方法。

真实的身体完全被欺骗了，而且被迫以某种方式起作用，解决特定问题，或完成特定任务。要了解这是如何发生的，关键在于遵循以下事实：真实的身体对灵态中的所有体验均做出反应，仿佛这些体验都是现实中实际发生的，同时，真实的身体尝试通过试着创造需要的并且迄今为止还不充分的效果，从而真实地适应灵态事件。

以下简单的实验室实验明确了这一点：观察正在灵态中奔跑的一名练习者，记录下呼吸模式的变化，其心率加快，血压升高，甚至血液也涌向双腿。这些都只是外部指标。同时还伴有内分泌分泌物，这些分泌物与练习者真正赛跑时会分泌的分泌物相同。通过下例，可以了解这些内部过程：在灵态喝一小杯伏特加。不仅闻到并尝到伏特加，还瞬间感到喝一小杯酒会有的相应影响，这种影响在回到清醒状态后可能会部分迟留。但是，如果练习者着重认为伏特加和水有相同的属性，则伏特加可能不产生任何影响。也就是说，伏特加本身因此失去其自然属性。因此，在灵态服药时，练习者应立时就地尝试感觉其效果，而且要尽可能强烈。

以安慰剂的形式在灵态服药可以如何产生效果和起作用，很长时间都没有任何解释。尤其是考虑到，不管感觉多么生动，也不管随之而来的反应多么生动，练习者都知道自己在服用安慰剂。2010 年年底答案揭晓，那时候在哈佛医学院对患有肠易激综合征的多名患者做了另一个安慰剂实验。这个实验比较独特，因为患者都知道自己在服用安慰剂，也就是说，服用的是糖丸。然而，这个安慰剂组与什么都没有服用的对照组相比，症状减轻近乎两倍。在 2008 年的杜克大学安慰剂实验中，给患者提供了据称价格范围不同的假的止痛药。有趣的是，不只发现同样的糖丸之间效果不同，还发现这些糖丸打一开始就很有效。这个实验表明，在灵态服用知名的、大肆宣传的、昂贵的药物，实际上可以更好地获得最佳效果。

通过服药而在灵态进行自我治疗的程序如下：练习者必须（使用对象寻找技巧）找到或创造特定药物，然后用通常的方式服下这些药物，积极立时就地尝试立即感觉相应的效果。如果不可能感觉到某种药物的主要作用，则应该感觉最强烈相关的副作用。药物或治疗物质本身可以是任何形式的：片剂、丸剂、可饮用注入液、香液、药水等等。一个人在灵态服下这些物质时，身体会开始再现这些物质的效果以及相关的感觉。此外，身体内部功能水平会发生相应的反应，这种反应与这种药物会带来的效果相同。这都是很简单的。

自己创造具有想要的治疗属性的药品，这种能力是具有实质意义的。举个例子，一个人可以创造并服用一种药丸，这种药丸是通过对象寻找技巧规划好的，用于同时治疗两种或两种以上的疾病，即便现实世界中根本不存在这种药物也可以。同时，值得注意的是这样一个规律，那就是所发明的物质并不像现有的或知名的药物那样有效，这种现象是由于练习者有心理障碍。

当然，大多数情况下，在灵态时，只服用一剂药是不够的。因此，很好的做法是，继续某种治疗方案，定期服药，就像使用某个真正的医药处方一样。在某些复杂的情况下，有必要终身在灵态定期服药，就像在真实的世界一样。

关于剂量的一个重要问题的值得注意的：事实上，在灵态不服用任何药物也有可能仍然获得想要的效果。但是，如果没有一个支持锚点，练习者很难让自己的机体以所期望的方

式起作用。药物本身通过发挥锚点作用，从而大大促进所需自我治疗方案的激活。事实证明，剂量根本不重要。但是，练习初期最好遵循已经建立的规范，因为这样激活潜意识规划将数量和质量关联起来。但是，剂量过大可能会产生不良效果。一旦练习者学会在自己身上独立重现药物效果，就有可能微量使用制剂。

在各种药物中进行选择时，可能会产生这样的问题，许多药物具有的副作用在灵态是否也会发生。可以充满信心地说，副作用的发生率在此降低 50%到 100%，因为就潜意识头脑而言，任何药物首先应该发挥治疗作用。鉴于这种情况，最好不要使用副作用众所周知的药物，因为如果使用，不只会产生副作用，而且在犯某些技巧相关错误时，副作用还会成为主导。也就是说，药物在灵态更多地是造成伤害，而不是发挥治疗作用。

*治疗适应症*。在灵态服用任何药物的治疗适应症几乎是没有限制的。与获取信息一样，可以利用灵态完成任何目标，也可以利用其对付任何疾病。

*例子*。假设一个练习者得了重感冒，症状有头痛、流涕、咳嗽、发烧。他进入深度灵态，通过使用对象寻找技巧，在床头柜上找到一盒大肆宣传过的缓解感冒的药，是溶解到一杯水中服用的那种。然后他进入厨房，把一片药放到一本水中，那片药开始嘶嘶溶解。片剂溶解后，他立即将整杯一饮而尽，同时尝试立即感觉其效果：暖流流遍全身，某种健康的感觉出现，体温下降，鼻后滴涕缓解，诸如此类。回到真实世界后，练习者立即感到舒服些，或从此后症状渐渐缓解。这个程序在接下来的几天又进行了几次。练习者可能后来单独进行一个预防性疗程，以便大大降低将来感冒的严重程度和频繁程度。

当然，利用对象寻找技巧可以达到各种目的。举个例子，可以找到一个杯子，杯中已经溶解了缓解感冒的片剂，这样可以节省时间。

*效力*：对新手来说，在灵态中服用药物进行治疗的效力范围大约是 50%到 70%。也就是说，大多数情况下都有明显且稳定的效果。举个例子，考虑到药丸在现实生活中很少会这么有效，事实证明，多数情况下，这是所有可用方法中最好的一种自我治疗方法。对于有经验的练习者来说，效力达到 90%到 100%。有时有必要调整灵态时服药的规律，因为剂量增加往往对效果优化很关键。

*困难*。在灵态中服药并没有什么实质的困难。这里要求的是基本的对象寻找技能以及服用药物时重现药物效果的能力，完成重现效果的方法就是，对想要这种效果发生的愿望进行深化。如果第一次尝试达不到效果，那第二次或第三次尝试会起作用的。

*可用性*。在灵态时，药物是影响机体的基本方式。由于这种技巧既容易取得又容易掌握，所以即便是新手，也应该立即将其纳入选择，并尝试第一次尝试就达到效果。鉴于这种技巧的高效力，这种说法是特别真实的。

**直接影响**

*行动*。在灵态时对机体的直接影响，是因为身体在各级别对灵态体验的影响做出的反应所产生的效果，正如关于服药技巧那一节所描述的那样。也就是说，在灵态中对机体做某事时，会立即感觉到效果，而同时，对真实世界中的身体也有某种真实的影响。用于直接影响的技巧有一个主要的不同之处，那就是，问题并不是通过某种媒介物（药物）来处理，而是直接解决。这种方法本质上更彻底，但也更难。

练习中，其作用过程如下：练习者进入灵态并开始用可供自己支配的所有手段直接影响生病的器官或机体，所使用的手段可以是真实世界中存在的，也可以是真实世界中没有的。此外，练习者可以在没有外部接触的情况下，只在感知层面影响身体。在此，直接影响的感知力是关键因素。没有这种感知力，应用这种技巧就没有真正的意义，务必注意。

要直接影响整个机体，或影响其个别部分，有很多选择：加热、冷却、释放能量、使其麻木、按摩、注射给药、涂抹药膏、放射治疗，总之，在现实生活总可能或不可能的一切都可以。这个过程需要采用兼具主动性和创造性的方法。

在灵态时，练习者可影响整个机体，也可影响其任何单独的部分。举个例子，练习者可以轻松地让整个身体暖和起来，也可以只让大脑热起来，或甚至按摩大脑，这可能听起来令人难以置信。虽然这样可能让有些人觉得难以置信的奇怪，但练习者可能在灵态时可能让自己的手穿透身体，感觉任何器官，并在必要时对其发挥影响。因为这样做的感觉太真实，以至于人们往往长久无法让自己去尝试，但愿感觉自己的手穿透自己的身体并触摸内脏器官时，能够不再害怕。举个例子，如果一个人想要对肝脏产生影响，他不只可以用自己的左手握住肝脏，还可以直接感觉到肝脏本身，也可以感觉到握住肝脏的感觉。将这种做法应用到心脏或大脑时，可能会特别可怕。只有在灵态，才有可能做到这些。这真的不只是在一个人的整个生命中留下持久情感印象的一种令人难以置信的体验。重要的是，一个人不仅可以影响某种疾病，还可以影响其症状。通过缓解和消除症状，一个人同样可以影响这些症状的源头。当症状本身的源头还不是很清楚时，这一点特别重要。

当然，正如在灵态时影响身体的大多数其它技巧一样，单一的直接治疗往往是不够的。一般来说，应该通过连续几天进入灵态，或甚至通过执行某个治疗方案，以实施若干次此程序。不管是这两种中的哪一种方法，一切都取决于练习者利用这种技巧的技能水平。不言而喻，有经验的练习者需要实施的程序比新手的少得多。

*治疗适应症。涉及*到定位已知的问题时，直接影响机体是最容易的。对于几乎不表现什么症状的性质不明的不易觉察的疾病，很难进行直接影响。

*例子。*现在再举个腿受伤的例子。练习者进入深度灵态，并立即开始以任何可能的方式影响腿部。首先，他全神贯注地想自己的腿不痛而且已经痊愈，并尝试让内部产生的有治疗效果的热量和振动在腿的周围循环流动。必须立即感觉到治疗效果。如果还有时间，练习者可以使用对象寻找技巧，召唤出装有止痛剂以及快速起作用瘀伤治疗药物的注射器。练习者将整个注射器的药注射到自己的腿部，尝试立即感觉这种制剂的效果。效果来得容易：练习者感到注射产生的麻木和舒服的感觉。如果可能，他最后将专门创造的软膏擦到自己的腿上，进一步加快治疗过程。当练习者从灵态返回时，可能立即感到自己的腿疼痛减轻很多，而且会很快开始恢复。但是，最好是若干次实施同样的程序。

*另一个例子：*肾结石。练习者进入深度灵态，用几分钟的时间尝试用打碎结石的温暖振动来“撞击”肾脏，然后通过强烈的愿望，调出肾脏内必要的过程。然后，练习者将双手伸进腹部，每只手握住一个肾脏，开始按摩肾脏以打碎其中的结石。然后，练习者小心翼翼地将自己的手指伸进肾脏，用手指将结石摩擦成无害的粉末。为了获得最佳效果，练习者应定期始终如一地实施这一程序以解决这个问题，因为这并不是一个可以很快解决的问题。

*效力。*大多数情况下，直接影响技巧是一种非常有效的治疗手段。当问题易于察觉且明显时尤其如此。即便对于新手来说，效力也可达到 60%到 80%，更有经验的练习者就更不用说了。

困难。在灵态时直接影响机体并没什么实质的困难。只是需要去感觉这种影响的效果，愿望足够强烈的时候这很容易做到，即便没有预先训练也可以。还有一个小问题，就是双手插入身体的时候会产生恐惧，这种恐惧往往很难克服。然而，当一个人的目标足够重要时，这种恐惧往往可以克服。有时候只是好奇并不足以让自己尝试冒险。

*可用性。*直接影响某种疾病或健康问题在灵态中是非常容易的，而且非常有效。因此，即便是初学者，也鼓励从第一次尝试就使用这种技巧，而且永远不忘记，即便掌握了用于在灵态时进行治疗的其它技巧之后也是如此。这种技巧是根本技巧之一。

### 规划

*行动。*自动训练、自我规划和自我催眠的效力很早就已经确立。已经证明这些行动即便在清醒时实施也可以产生效果。在越深的恍惚状态中实施这些行动，其效果就越好。从这个角度来看，一定会产生这样的想法，那就是，同样使用类似的技巧来通过灵态进行治疗，因

为灵态是最深的催眠恍惚状态，这种状态可以有意识地且独立地实现。而且，就实质或效力来说，在其中实施自我催眠的通常恍惚状态根本比不上灵态。因此，自我规划在灵态的效力比在任何其它状态高出许多倍。出于所有有效目的，这都是发展这类技术的一个新时代。

在灵态的规划包括创造自我实现的潜意识决定。因为在灵态的人处于所有可能的改变了的意识状态中最深的一种，灵态是进行这种规划最有效的地方。由于很多人类疾病本质上都是与身心相关的，而且还引起了真正的痛苦，因此，在灵态中采用规划技巧可以在根源上消灭这类“疾病”。

练习中，练习者进入灵态并直接在潜意识层面引入一个决定，以处理某个具体的健康问题。在灵态中的这种行动有若干变体。第一个，练习者可以肯定地大声说出自己的决定，这个决定可以是关于某个问题的处理，也可以是关于自己的健康。第二个，在无言的理解和意向的层面，不说话也可以影响规划。这第二个变体比口头建议难得多，所以新手最好避免使用这种变体。

一次尝试的持续时间不能占用整个灵态，因为这里要紧的不是尝试的时长，而是尝试的质量。重要的是，规划发生在皮层下，处于最深且最有意义的层面，即便其持续时间只有 10 到 15 秒钟。不要以为，敷衍了事地说出几句话就可以自动做好一切工作，就跟施用法术似的。需要感知和意识知觉的所有层面均体验和感觉到这些话才行。

规划潜意识时，很重要的是要注意，口头方案不应该包含否定说法。举个例子，不应该说“我没有失眠症”。而是用肯定说法要好得多，“我进入酣畅的深度睡眠，我很快入睡”。和在灵态进行自我治疗所用的其它技巧一样，进行规划时，对一个问题只发挥一次作用是不够的。最好在不同的日子几次引入决定。有时执行一整个治疗方案是明智之举。

治疗适应症。在灵态为了自我治疗而进行的规划可适用于几乎任何疾病，但针对个人心理问题或一般健康问题时，这种规划的效果最好。举个例子，可以用这种规划来提高整体工作能力，缓解疲劳和焦虑，增加耐力，改善整体健康，增强免疫系统，等等。

*例子。*某个练习者得了病，处于严重阶段，伴有疲劳和易怒情绪，但不可能请病假去康复，因为自己需要每天上班。因此，练习者进入深度灵态，并开始大声说出以下的话：“一旦我退出灵态，一天之内我就会感到轻快、健康、活跃。我的情绪会很好，我的总体健康状况很理想。我很健康。我很活跃。我很快乐。我有无穷的精力，我充满活力。”同时，练习者不只是说出这些话，还尝试感觉这些话，体验这些话。当然，他最好在退出灵态之前启动进一步的程序来治疗疾病本身。在任何情况下，回到现实之后几乎立即重复这样的肯定说法也可以产生实实在在的效果。

*效力。*通过灵态为自我治疗而进行规划的效力并不是非常高，因为大多数人无法充分且深入地感觉自我规划好的决定。初学者的效力范围是 30%到 50%。效力随着练习的增加而增加。有趣的是，对于有经验的练习者来说，单次会话往往就足够了，这与通过灵态使用其它自我治疗方法时的情况不同。

*困难。*使用规划技巧时出现的主要困难在于如何由衷地感觉到做出的决定。对许多人来说，由于自身的心理构成，也由于对所发生情况的理解方面存在困难，因此这是个不可逾越的障碍。同样有必要单独注意这样一个事实，那就是，规划过程会将练习者从灵态逐出，因为这个过程往往是放松的。因此，重要的是别忘记在进行规划时采用一些技巧维持灵态。举个例子，练习者可以不断搓手，近距离细看某物，或一直保持振动。

*可用性。*考虑到可能会有效力和技术困难，通过规划在灵态进行自我治疗对初学者来说，往往不是很容易使用。因为，除非某个特定的目标非要用这种方式才能解决，否则最好使用其它技巧。

**心理影响**

*行动。*无论何时需要解决与心理或身心疾病相关的问题，使用灵态进行心理影响是最有

效，最清晰，最行之有效的影响机体的方法。在关于清明梦的研究中，科学已经证明其有效性，这并不是毫无意义的。

这种技巧的使用原理很简单：

-*真实的身体适应在灵态体验的事件；*
-*重新体验过去的负面事件消除这些事件在生理层面产生的感觉；*

首先最好要注意到，即便不是为了自我治疗，灵态练习本身就有强大的、积极的、有利的效果，这种效果会在任何追求它的个人身上显现出来。重点是，一旦体验了灵态并认识到这个世界的视野多么浩瀚无垠，就会开始以一种不同的方式适应现实生活。会变得更开放，对自己，对这个世界，都没有那么多问题了，变得更合群了。而且，对灵态的实际掌握构建了内心的安稳，虽然做到这点很难。灵态练习一定会对个人产生有利影响，因为其本身就是一种真正的自我实现。灵态练习是真实而持久的自我实现，并不像其他训练那样接近妄想和猜想。

*治疗适应症。*借助灵态中的心理影响，可以对以下类型的问题发挥作用：精神疾病和其他问题（包括恐惧症、害怕、感情症结、优柔寡断、抑郁症、社交焦虑，等等）。如果不是具有某种心理性质的情况，不适合使用这种技巧在灵态进行自我治疗。这个规则的例外情况是，具有身心性质的因素引起的疾病（根据某些报道，所有疾病中多达50%都属于这一类，但很难对这些差别进行逐个分类）。

*例子。*有个人很怕乘飞机出行（飞行恐惧症）。为了解决这个问题，这个人应进入深度灵态，并通过采用传送技巧，发现自己在一架正经过剧烈湍流的飞机里。虽然这一切都不是在现实世界中实际发生的，但所体验的恐惧感与现实生活情况下的恐惧感类似程度会达到80%到120%，因为灵态的现实感是极度升高的。在灵态体验到的感觉和在现实生活中的感觉之间，几乎没什么区别。不过，在灵态中对生命和肢体都没什么实际的威胁，练习者潜意识里明白这一点，并尝试尽可能长时间地留在飞机里，习惯其摇摆、晃动、突然骤降。通过几次这样精彩的模拟，就算没有确实消除任何恐惧症，也足以至少将其逐出头脑的最前沿并阻止其造成进一步的痛苦。

接下来要考虑的的例子是这样一个场景，有个人还是个孩子时就有过一次非常紧张的经历：心爱的小狗死了。在这类情况下，一个古老的方法很起作用，就是和离去者的精神进行交流（这同样适用于人类）。这是个很可靠的方法，尤其是考虑到，从技术的角度来看没什么难点。只需要进入深度灵态并使用对象寻找技巧。童年记忆中的那只小狗就会出现。它还是会始终摇着小尾巴，舔主人的脸，四处玩，汪汪叫，用忠实的双眼看着主人。练习者可以再一次将它抱起来，抚摸它，触摸它的皮毛，感觉它的重量和温暖。这只小狗会和现实中遇到的一模一样。即便它顽皮地轻轻咬住主人的手，主人也会感觉得到。像这样的第一次见面自然会引起某种悲伤和眼泪，但在那之后，悲伤很快会退去（心爱的动物死亡所引起的所有身心并发症都会这样）。练习者会开始感到那只小狗真的活着。毕竟，感知来自感官输入，而不是来自演绎推理。

*效力。*用于在灵态进行心理影响的方法是很有效的。说到心理，很难将这种技巧的效力与其它治疗方法的效力相比较。但是，即便对初学者来说，在第一次应用时也可以获得100%的成功率。这一点正是真正的出色之处。

*困难。*由于这些自我治疗技巧影响的是心灵和头脑，所以需要一定的内心努力去达到效果。举个例子，如果一个人在尝试克服幽闭恐惧症，那么当他在灵态发现自己处于封闭的空间时，会产生真正的恐惧感。他还是得自己面对自己的恐惧症。在此，灵态只是提供一块跳板，供自己发挥作用。绝不要以为，这种方法的难以置信的效力是凭空而来的，是练习者不费吹灰之力就可以得到的。

可用性。用心理影响技巧在灵态进行自我治疗是初学者从第一次进入灵态开始就易于做到的。这是因为，这不需要任何特殊的技能，只需要具有传送能力即可，所以可以从一开始就采用这个过程。

**治疗他人**

除了自我治疗之外，头脑的灵态也有可能对其他人的健康具有影响。

大多数人最感兴趣的不是自我治疗，而是帮助他人，这并不是什么新闻。这可以理解，因为也许他们有所爱的人，而所爱的人由于什么原因无法使用灵态，或对这类东西怀有极度负面的偏见。这本书的读者也许是一个用非传统方式治病的专业人士，也许自己就是一个初出茅庐的治疗师。

最好首先强调一点，在灵态中对另一个人产生影响的各种各样的理论方法中，只有一个是经过证明的而且绝对可行的，那就是信息获取技巧。用在练习者自己身上的所有其它技巧的效果是毋庸置疑而且经过了实验证明的，但是这些技巧对其他人的影响还停留在理论上，到现在还没人能够证明在控制实验中可以对他人产生远程影响。举个例子，如果在灵态找到某个朋友，给他某种药物，这种药物对他的作用是停留在理论上的。

重要的是要认识到，除了信息获取技巧之外，尝试采取其它任何技巧很可能白白耗费时间和精力。有些人肯定会声称已经证明可能通过灵态对他人产生直接作用。但是，这里只讨论每个人真正第一次就可以完成的事情。不管情况如何，在此可以明确说明的是，远程影响他人是不可能的，因为几乎没人报道其会产生效果，而且尚不清楚如何影响他人。无论如何，如果任何人着手进行此类迄今为止未经证明的实验，则要自担风险和危险。但是，如果通过灵态的远程影响显示其可发挥作用，那么练习者自己必须了解需要增加什么内容，以便对他人的影响可以产生稳定的效果。

一个人对于灵态现象性质的理论观点在一个人对某个行动过程的选择上发挥巨大的作用。唯物主义者除了获取信息之外，不会有任何方式帮助他人。神秘学者不大可能遇到自己练习上的障碍。这是每个人要做的选择。要了解的是，即便其它技巧可以对他人产生某种影响，效果也显然是很不稳定的，因为很多人会对效果产生怀疑，这种怀疑是由于缺乏经验证据，而不是出于他们自己的观点或理论。正是由于经验证据的缺乏，所以在此不能做出确定的描述。迄今为止科学实验并未证实。

当然，如果一个人希望帮助他人，除了获取信息外，还有另一种行之有效的方式：说服这个人练习灵态并采用适当技巧进行自我治疗。从与这种现象相关的务实的角度来看，这种方法比尝试从灵态影响他人要可靠得多。

对于已经决定治疗他人的练习者来说，信息获取技巧会有所帮助。这种技巧在本书中有详细描述，同时还描述了其使用方法。唯一的不同之处是，所寻求的信息必须是关于某个特定的人，而不是关于自己。练习者可能不止学会如何在现实生活中提供治疗，还学会如何获得全面的诊断。

其作用原理如下：一个人使用信息获取技巧，找到一个专家，这个专家会帮助处理这个人的某个熟人正在经历的问题。然后，这个人和这个医生说话，内容是关于如何帮助这个熟人，关于在现实中可以做什么，等等...然后，灵态医生的处方和/或建议被转达给所针对的那个人。或者，整个灵态体验被转达给有需要的人。

从唯物主义者的角度来看，有必要注意到这样一个事实，那就是，使用灵态远远不能帮助每个人。不详细解释，简单地说，练习者越了解一个人，就越能在灵态找出关于那个人的信息。即便练习者只看过另一个人的画像，也有可能找出关于那个人的某种事物，从而能够以某种方式帮助那个人。但是如果练习者认识那个人，那么通过灵态获取的关于那个人的信息量会剧增。如果练习者要尝试在灵态获取关于一个人的健康的信息，或关于最适合那个人的情况的治疗方法的信息，则在此之前，练习者应至少和那个人进行短时间的交谈。

**治疗他人的理论方法**

以下方法从未在实践中证明可以起作用。一个人可以通过自己斟酌，实验这些方法。此外，如果练习者有意用这类方式帮助他人，那么在任何情况下都不要承诺解决他们所有的问题，因为他们不应该放弃更传统的治疗方法。学生在评估自己的能力时应该理智而现实，尤其是自己只是刚刚开始练习的时候，而且，自己的大多数观点都是基于借用的理论，而不是基于个人体验。

同样，这些技巧全都需要对象寻找能力。为了更好地了解用于治疗他人的技巧的本质，最好通过练习如何治疗自己，从而学习这类技巧。本章只简要介绍如何使一些技巧适合作用于他人。

几乎每个人都会问这样的问题，“谁是我们要在灵态找到并要治疗的主体？”这个问题的产生有一个简单的原因：关于灵态现象本身的性质，并没有明确的常见定义，可以让人有信心说出其详情。许多人（世界人口的 25%）还不知道是地球绕着太阳转，而不是太阳绕着地球转。所以，要了解近在眼前的这种现象，还有相当长的一段过渡时期...

一旦发现这些灵态主体和对象是什么人或什么东西，灵态现象本身的性质也就最终可以得到解释了。对于唯物主义者来说，处于灵态的人，不管行为的外部真实度或可信度如何，都只是模拟的克隆品，与真实世界中的人或物毫无关系。对玄学者来说，灵态中人或物会是真实人物的灵魂。因此，同往常一样：每个人都根据自己的假设和知识来看这个世界。但是始终建议在这类问题上要谨慎，因为所有人都太容易屈服于各种各样的陷阱的力量，有些人终其余生也无法逃脱这些陷阱。

*服药*。让这种技巧适合治疗他人，这意味着必须首先（使用寻找技巧）在灵态找到那个人。然后有必要根据相应健康问题的性质，给那个人服用适当的药物。所用药物可能不只包括药店药品，也包括任何可能的民间偏方。举个例子，如果那个人患有长期头痛，那么应该给他吞服强力止痛药，还有解决头痛根源（如果知道的话）的其它药物。

*直接影响*。要对他人产生直接影响，首先在灵态找到那个人，之后，有必要直接并集中地在有问题的器官上或在那个人的总体病情方面发挥作用。为了做到这一点，可以使用正式药方或民间偏方，各种按摩，以及头脑中能想到的任何其它东西。举个例子，某个患者有严重晒伤。除了所有其他治疗方案以外，可以将手放到患者的受损皮肤上，从而修复皮肤（这个来得容易），给患者注射，以加速愈合，或使用软膏，诸如此类。

*规划*。在灵态找到某人之后，只要直视他的眼睛，并让他铭记自己并没有某个特定的问题，铭记那个问题会很快过去，铭记自己是健康的，有活力的，快乐的，等等。也许练习者的朋友有慢性疲劳症。在这种情况下，在灵态找到他之后，练习者需要说服他相信自己充满活力，很活跃，有无穷的精力，有很强的动机，比以往更确定目标，诸如此类。这一切都必须当着他的面用坚定的声音说出来。他的面容很有希望立即改变，那就是确认了即时效果。也可能听到他口头确认规划在起作用。

*心理影响*。要让这种治疗技巧适合治疗他人，首先需要找到那个主体，然后让他沉浸在必需的感觉和体验中。举个例子，一个人怕狗。那么，练习者使用对象寻找技巧找到他，然后让他置身于某种环境，在这种环境中，有许多狗，这些狗全都对他很友好，它们互相用鼻子触摸对方，四处玩着。反过来，练习者可以让他置身于另外的环境，在这种环境中，也有许多狗，它们都表现得很有进攻性，就快要咬人的样子。但是，这里的目的是确保被帮助的那个人并没有紧张，而是在没有经历恐惧的情况下冷静地打跑了狗。可能并没有那么容易，但是练习者应尝试改变那个人对这个问题的态度。

同样值得再次注意的是，这种技巧可以用可能的最务实的方式来应用，就是叫有健康问题的那个人自己去进行灵态练习。在一个人的生活中有了灵态本身，那就有了不可磨灭的积极作用，更别说自我治疗也可能随之而来。练习灵态是一个人会遇到的最有趣的体验之一。

*如果目标是影响病程，那就不要把所有希望都放在灵态上。必须首先寻求医生的服务。疾病越严重，这条规则就越适用。*

## 使用应用程序时的典型错误

- 在没有达到良好深度的情况下尝试应用灵态。在尝试应用前始终必须进行深化。
- 太沉浸于灵态应用，以致忘记了“维持”技巧。
- 通过外层空间或水下旅行时，忘记考虑如何呼吸，这可能导致窒息感。
- 通过时间旅行时，注意力集中于某个对象，而没有集中于时间旅行，时间旅行应该是重点，因为它是实施应用的目的。
- 遇到有生命的对象时，忘记使用“维持”技巧，这类技巧必须始终记在头脑中。
- 与已经死去的人接触时无法克服恐惧。这种恐惧必须一次克服，之后永远不会再现。
- 练习灵态时愿望有限。在灵态中愿望是无限的。
- 限制某些行动的实施，但是在灵态中并没有什么习惯的行为规范，除非练习者自己设下特定限制。
- 在灵态寻找信息时，尝试获取明显超过潜意识范围的知识。
- 运用技巧从有生命的对象处获取信息，但不知道如何与这些对象交流。
- 忘记检验某个对象传授有效知识的能力。如果不检验的话，很有可能传授的是不良信息。
- 没有在灵态中对信息进行验证就将其用于现实中。
- 使用重要信息前没有在现实中对其进行验证。绝对必须验证以避免在现实中使用不良信息。
- 只尝试一次通过灵态影响生理。大多数情况下，要通过反复努力才能获得效果。
- 尝试只使用灵态治疗某种疾病，但其实必须寻求医疗建议。
- 最初认为灵态是灵魂出体，而其实这个观点在练习中很容易被驳倒。
- 把注意力都集中在未经证实的应用上，不管一切已有的证据，这很有可能是浪费时间。

## 练习题

**问题**

1. 灵态的三种基本应用是什么？
2. 任何练习者都可以进行已经证实的实用灵态应用吗？
3. 在灵态时，有可能旅行经过非洲吗？
4. 在灵态时，有可能在月亮上行走吗？
5. 在灵态时，有可能在地球诞生时出现吗？
6. 在灵态时，有可能出现在镜子后面的神奇世界里吗？
7. 在灵态可以遇到哪些亲属？
8. 在灵态时，有可能遇到最喜爱的演员并和他说话吗？
9. 一个人在什么地方能够实现任何夙愿？
10. 练习者可以出现在电脑游戏《毁灭战士》（《Doom》）中吗？

11. 音乐家可以用灵态进行创作吗？
12. 练习灵态影响一个人的想象力吗？
13. 最有可能支配 Phase 空间的是什么？
14. 在灵态可以获取什么类型的信息？
15. 在灵态时，有可能找出丢失的公寓钥匙在哪儿吗？
16. 什么样的人可以在灵态中发现宝藏藏在哪儿？
17. 在灵态获取的任何信息都应该视为精确的吗？
18. 即便在灵态已经验证了灵态中获取的信息，醒来后还应该验证吗？
19. 在实施深化之前就可以获取信息吗？
20. 为了使用有生命对象技巧获取信息，如果目标是找出老板在工作时的想法，则应该和谁说话？
21. 如何从一个有生命的对象处获取信息？
22. 墙壁上的题词可以用作无生命的信息源吗？
23. 可能用情节技巧了解公寓钥匙丢失在哪儿了吗？
24. 尝试通过灵态练习治病之前，应该咨询医生吗？
25. 在灵态影响生理能 100%保证获得效果吗？
26. 那些灵态技巧可以用来影响他人的身体？
27. 有可能获取可以用于影响身体及身体功能的信息吗？
28. 有可能在灵态服下知名的止痛药并在退出时感觉到其效果吗？
29. 有可能在灵态使用自我暗示吗？
30. 运动员可以使用灵态发展自己的技能吗？
31. 练习灵态时，期望灵魂出体，这现实吗？
32. 有可能通过灵态进入平行宇宙吗？
33. 练习者应该怀着在灵态开发超能力的希望吗？

**任务**

1. 在灵态遇见自己最喜欢的歌手，并走到自己梦想的房子中。
2. 在灵态时，找到一个在灵态问题方面的权威智者，并从他那里了解最适合自己练习的进入技巧。
3. 通过传送到桑拿房，或通过自我暗示，尝试感知遍及整个身体的热量。在灵态遇见自己最喜欢的歌手，并走到自己梦想的房子中。
4. 学会在灵态中只通过凝视物体就让他们移动，并领会这种技能在现实中反映出来时能达到什么程度。

会在灵态中只通过凝视物体就让他们移动，并领会这种技能在现实中反映出来时能达到什么程度。

# 辅助信息

# 十一章：有用的提示

## 务实的态度

避免不必要地浪费时间的唯一确定的练习方法是有务实而理性的态度来了解灵态现象的性质和可能性。

关于分离现象的大多数可用信息是不准确的。这在刚进入灵态期间越发明显。正因为如此，练习要从空白开始，在思考时要用这样的逻辑方向：*没有经过个人经验确认的东西都不能全信*。也就是说，只重视个人经验，而不是来源于熟人、作家、老师、博客或论坛的经验。

是人都会犯错；所以，是人都会传递错误。如此一来，关于灵态现象的许多似是而非的无稽之谈都被接受为一种先验。

深奥的文献中所写的东西并不是全都要抛弃。也可能从中得出一些东西。阅读这样的文献后，练习者不得臆断这种新的知识就是一种普遍真理。

要让房子屹立不倒，还得有坚实的基础。为灵态练习打好基础的唯一方法是，从科学的角度，以一种脚踏实地的态度研究这种现象，不要相信任何所谓的超自然现象。一旦打好坚实的基础，任何人都有权利在这个基础上建立自己的真理。

## 独立分析

如果练习者只对拥有灵态经验有兴趣，那么只要学习本指导书及其它材料即可。但是，如果练习者想要达到更好的效果，则必须在个人分析的基础上，充分关注个人思想，并关注意见的形成。

只有通过在各种信息来源中搜索到答案，回答所有问题，才能期待真正的进步。许多事情都无法描述或解释。许多问题的解决都始终要靠个人的判断力和理解力。要找到所有答案

是不可能的。此外，试图拥有所有答案会严重阻碍真正的进步，因为练习者会偏离真实的形成练习，进入不着边际的文献和谈话中。

他人的意见和经验可能会导致错误。任何情况下都不应该有任何权威或任何遥不可及的理想。在研究和练习期间，应采取合乎逻辑的甚至表示怀疑的态度。本指导书的目的是为读者提供足够的线性事实性信息，以便发展独立分析。

练习者在练习灵态技巧的过程中，每次遇到某个无法理解的现象或问题时，应首先对这个现象形成独立分析，然后才在其它地方寻找原因。如果寻求答案者在个人推理之外寻求答案，则极有可能吸收谬误并根据这种谬误行事。

许多练习者不愿意分析个人的成功和失败，而是搜寻往往相互矛盾的各种书籍。使用杂七杂八的未经证实的外来信息只会让人堕入更深的极具传染性的谬误中。

**用于发现并分析灵态进入法和灵态经验中的错误的量表**

| | 间接法 | 梦时意识法 | 直接法 |
|---|---|---|---|
| 1 | 睡醒时尝试 | 坚定意向 | 意识消失 |
| 2 | 交替使用各种技巧时令其中任何技巧起作用（已经处于灵态！） | 入睡 | 深度意识消失（已经处于灵态！） |
| 3 | 分离 | 做梦时插入意识（已经处于灵态！） | 分离 |
| 4 | 深化灵态 | | |
| 5 | 实现行动计划 | | |
| 6 | 长时间维持灵态 | | |
| 7 | 第二次出体 | | |

如果有问题进入或控制灵态，则使用该量表来确定跳过或未完成的步骤。

## 对文献的态度

每种文献都一直是用于传播有关灵态信息的主要媒介。灵态现象有其它术语称呼：星体投射、出体旅行，或清醒做梦。除了传播信息外，许多书籍也常常成为传播谬误的媒介。

只要研究几本这类书籍，并对比其中所描述的事件和理论，就不难认识到这一点。其中所含的信息往往自相矛盾，而且其基础观点从未经过包括作者在内的任何人的验证。其结果是大量毫无事实依据的推测，而且几乎总是伴随着对主题的虚假确定。然而，并不像真实的世界，处于灵态时，一个人不能相信自己的眼睛或感觉。灵态的外观和质量很大程度上取决于体验灵态的人。

举个例子，进入灵态时，如果练习者相信其身体会躺在床上不远处，那就总是会躺在床上不远处。如果练习者相信灵体应该总是和肉身拴在一起，那练习者处于灵态时就总是会

看到甚至感觉到一根缆索。这是一个期望成为现实的简单例子。同样，如果有人偶然进入了灵态，并以为是到了死亡的时候，那就可能看到天使，看到尽头处有一道光的隧道。如果有人非常信教，那就可能感知到某种神圣的东西，甚至是上帝出现。如果有人以为进入灵态是因为遭到外星人绑架，那在进入时就真的会感知到。

要是一直都没遇到，此事真是会相当可笑。如果一个人再没有疑虑，那么唯一剩下要做的就是去相信。去相信，去把此事告诉别人，然后再去写关于此事的书籍...

也有些作者不是有意传递假象，但对于一个新手来说，通常很难区分什么是真相，什么是假象，什么是凭空捏造，因此，对任何书籍的内容都必须持怀疑态度。任何书籍所传达的唯一真相就是已经通过个人经验得到验证的内容。其它的内容只是注意到就行，也可能纳入考虑。

总之，应该阅读书籍，找出与技巧相关的信息，让练习者可以进入灵态并控制体验。这是所有信仰和理论的唯一交叉点。

## 练习环境

由于用于进入灵态的各种技巧与特定类型的精神活动相关，因此，有必要创造舒适的环境，以便尽量避免让人分心的外部事物。房间不应太冷、太热，或太亮。在昏暗的房间或戴着睡眠眼罩，在舒适的温度下实施各种技巧，可以促进不受阻碍的练习。

***趣事！***

在明亮的房间，戴着睡眠眼罩可以让尝试的成功率翻倍，也有助于进入更深、更久的灵态。

干扰性的噪声往往也是令人分心的主要事物，因此，要让练习成功，就有必要隔离这种噪声。一般来说，只要关掉电话，关上门窗即可。如果这样做没用，或窗外实在太吵，则可以戴上标准耳罩。

提前通知各人，这样他们不会惊慌失措，这样做也是有帮助的。另外，最好是没人和练习者同睡一张床。通常，家养动物会干扰各种技巧的运用，所以，应该提前喂饱家养动物，并将它们放在练习直接技巧和间接技巧的房间之外。

## 与志同道合的人交谈

与其它练习者讨论个人经验，会大有裨益。大家可以相互交流信息、新知识，并在某些困难和问题方面相互帮助。

最起作用的是亲自碰面交流，而不是只通过邮件、论坛和博客。和志同道合的人亲自碰面可以增加同志情谊，并促进形成有用的知识库，可以在个人练习的时候考虑使用。

关于灵态现象的知识并不发达，因此，要找到人交谈，可能会有困难。要解决这类难题，可以同朋友和家庭成员分享自己的灵态体验，而不管他们是否也是练习者。更好的做法是去传递培训文献资料，譬如本指导书。

***趣事！***

*世界各地越来越多的家庭全都在一起享受灵态。在出体体验研究中心注*

*册的所有家庭中，最有趣的是一个三代人组成的六口之家，他们的年龄从 14 到 65 岁不等，都在竞相练习灵态。另有一例，8 岁的孩子积极地和父母一起练习。*

www.obe4u.com 网站上也有一个专门讨论灵态的论坛，通过这个论坛可以获取并交流大量信息。这个网站还提供全世界各个灵态练习者俱乐部的协调员的联系信息，这些非商业性的俱乐部均由狂热爱好者组成，他们相互碰面，交流并讨论经验。

## 写日记的正确方法

学习并练习灵态的时候，写日记会很有帮助。日记写得妥当，可以帮助练习者形成分析，从而提高灵态体验的质量。总体来说，写日记帮助解决零星的练习，令其成为可以掌握的结构性的训练。

一本有效的日记应包含大量的指标，可以进行统计研究，以便找出各种模式。最基本的是，应记录下每次进入灵态的日期，白天或晚上的具体时间，应详细记述灵态进入情况和灵态体验情况。还应记录对各种错误的描述以及针对下一次灵态的行动计划，在练习的新手阶段，即便是将不成功的灵态进入尝试记录下来也是有益的。随后，就可以只记录下成功的灵态体验。

这里给出一个正确日记条目示例：

**数据：**

*第 12 次体验*

*2008 年 1 月 5 日*

*下午 2:13*

**体验：**

*早上醒得早。锻炼后，我洗了个澡，吃了早饭。看电视，读书，直到吃午饭。*

*午饭后，下午 1 点我躺下小睡。我感觉像是在使用间接技巧，并肯定了这一意向。我第一次醒来，有活动，但尝试采取强制入睡（为了打消活动造成的影响）后，我睡着了。我第二次醒来，没有活动，并试图滚出。这不起作用，于是我尝试漂浮和起身。此后，我转而使用幻影摆动。发生活动的是在右手。这样持续几秒后，我决定尝试倾听。开始有声音了，但我无法让这些声音变大。但是，我眼前出现了意象，我开始查看这些意象。这些意象变得真实之后，我决定尝试滚出，这个尝试很顺利地起作用了。*

*我的视觉很朦胧，仿佛透过面纱在看。但之后，我其余的感觉都颇为真切。这是在我走到窗前时感觉到的。不知道什么原因，外面是夏天，不是冬天。窗外有一辆红色的消防车。天上的云压得很低。太阳在云彩之上。*

*接着，一切很快消逝，我发现自己回到身体内。然后，我起床看时间。是下午 2:15。*

**错误：**

*1.幻影摆动起作用时，我应该积极尝试增加活动的幅度，而不仅仅是摆动，更不要说转换到另一种技巧。毕竟，如果发生摆动，总是可以进入灵态的。2.声音方面也是如此。我没有更强烈的渴望去放大那些声音或甚至是去倾听。一切都做得缺乏精气神 。3.我开始时应该是进行深化，而不是采取各种行动，因为视觉并不生动。4.我应该使*

*用有维持作用的技巧。5.不同时使用维持技巧的情况下，不能长久往下看，但我看到了窗外的一切，看到了天空。6.我忘记了行动计划。7.我本来应该尝试重新进入灵态的。*

**下一次的行动计划：**

*1.一定尽量深化灵态。2.我应该尝试穿墙。3.传送到我在纽约的阿姨处。4.传送到自由女神像处并检查她的冠冕。*

# 第十二章：45 种技巧合集

## 于技巧的一般原则

使用以下详述的技巧时，可以用直接法，在先前无睡眠的情况下进入灵态，也可以在睡醒时用间接法。例外的是梦时意识技巧，这类技巧单独列出，但这类技巧对其它方法的成功概率有直接的影响。反过来，其它所有技巧对梦时意识产生概率的提高有副作用。除了少数例外情况，之前所列的技巧不包括基于物理因素或化学影响的非自主灵态进入技巧。

使用每种方法的具体细节都会在对应的章节详细描述。以下所列的所有技巧都要根据每种方法的具体说明加以使用。但在此首先必需了解根本区别。睡醒时使用间接法，目标是通过交替使用最有趣最直观的技巧，找到其中一种起作用的技巧。只要某种技巧开始起作用，就保持这种技巧，并加大力度，然后尝试马上出体。通过加强某种技巧的效果，能够明显感知这种技巧起作用的程度。举个例子，某种想象的活动可能变得真实。睡醒时使用各种技巧，如果产生任何真实的感觉，那就说明这类技巧正在起作用，也说明练习者已经处于灵态。

使用直接方法时，技巧起辅助作用，让头脑产生处于自由漂浮状态（淡出或激活意识，具体取决于所使用的技巧），这样有利于意识短暂消失。意识消失的程度越深，在重新涌出意识的时候就更容易立即进入灵态。同时，各种技巧可能从头到尾都起作用。但是，如果没有意识消失，这说明不了什么，这一点与使用间接技巧时不同。

很重要的一点是要记住，在先前无睡眠的情况下使用直接技巧，与在睡醒时使用间接技巧相比，成功率只有十分之一。因此，睡醒时使用以下技巧都能很容易就产生效果，而新手在其它时间使用这些技巧都会不起作用。

每种技巧都只是笼统描述，假定练习者已经基本了解灵态的所有发生机制并能够自己补充所有额外的细微差别。

基于技巧的几个妙招可以用于大幅度提高下列几乎所有技巧的成功率。首先，尝试不要只是“为了装样子”而使用技巧，而是要全身心投入技巧，试着与技巧成为一体并将所有感觉注入技巧之中。其次，可以尽可能自然地将目光微微上扬。第三，开始使用各种技巧，首先想象自己正在沿着从头到脚的轴线 180 度转动。第四，使用各种技巧时，一直尝试回想这些技巧在过去起作用时的感觉，或回想过去发生灵态时的感觉。第五，进入灵态始终要

有一个明确的动机。这个动机可能出自可以想到的最有趣的行动计划。

## 用于创建自己的技巧的表格

以下所述的技巧与其无数可能的变体相比，不过是沧海一粟。可以说，几乎每个灵态练习者都会独立提出某种技巧元素，并在练习中成功使用这些元素。由于特定技巧有许多变体，而且其中一些可以同时使用，因而可能的技巧总数成千上万。但是，所有这些技巧只在几个根本方面有区别，了解这些技巧有何区别，就可以自己轻松地创建很多自己想要的技巧。而且，了解创建技巧的原理，就可以更轻松地构思和理解技巧本身。

下表用于创建技巧，但不要过度使用这个表，毕竟，进入灵态时，技巧说到底都是次要的。最重要的是要理解灵态如何产生，然后所有这些技巧都会起作用。否则，就算知道数十种或数百种技巧，却没有什么实际效果。

| 用于创建灵态进入技巧并了解这些技巧在练习中如何起作用的表 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | A | B | C |
| | | 主动（感官知觉） | 主动（想象） | 被动（探测） |
| 1 | 视觉 | 观察意象（暗示） | 揣想 | 观察意象 |
| 2 | 听觉 | 噪声（暗示） | 想象声音 | 倾听 |
| 3 | 动觉 | 幻影摆动 | 想象活动 | |
| 4 | 前庭觉 | 真实转动 | 想象转动 | |
| 5 | 触觉 | 振动 | 手机 | |
| 混合技巧举例： | | | | |
| 双手揣想技巧 | | | | 1A, 3B, 2B(C); |
| 游泳者技巧 | | | | 3B, 5B(C); |
| 外星人绑架技巧 | | | | 4B, 5B; |
| 绳索技巧 | | | | 1B, 3B, 4B, 5B; |
| 感觉运动揣想技巧 | | | | 1B, 2B, 3B, 4B, 5B; |

*注意：此表不包括嗅觉，因为嗅觉很少用到，也不包括情感，因为情感很难想象。同时，一些其它元素也没有包括在内。*

## 以活动为基础的技巧

### 分离技巧

练习者尝试在不使用任何技巧以创建灵态的情况下立即出体：就是滚出、空中漂浮、站起、爬出等等。

### 幻影摆动技巧

灵态练习者尝试在不活动肌肉而且不想象或揣想任何事物的情况下活动自己身体的某个部分，例如，手臂、腿、肩、头，或甚至是下颌。出现活动时，主要目的是尽量增加动作幅度，但不一定增加活动速度，也不一定增加摆动的身体部位。

### 想象活动技巧

灵态练习者尝试真实地感觉到其只通过想象启动的某种活动。举个例子，这种活动可以是游泳、跑步、散步、飞翔，或用双腿或双臂交替活动。练习者在使用技巧时不必揣想这个技巧，因为在这种情况下活动本身是最重要的。

## 涉及视觉的技巧

### 观察意象技巧

灵态练习者在不睁开眼睛的情况下仔细看眼前的虚空处。一旦开始看到任何意象，则尝试更好地辨别这个意象，方法是视觉散焦，仿佛目光越过了这个意象。这样可以让这个意象变得更稳定且更逼真。

### 揣想技巧

灵态练习者尝试看到并辨别离眼睛 6 英寸以内的物体。

## 基于前庭觉的技巧

### 想象转动技巧

灵态练习者尝试想象自己的身体正在沿着从头到脚的轴线转动。最终目标是用真实的感觉来替代想象的感觉。通常在任何平面都可以发生转动，但是不应尝试揣想转动，也不应尝试从侧面看自己，因为主要强调的是自己的前庭感觉。

### 真实转动技巧

灵态练习者尝试感觉自己的肉身沿着从头到脚的轴线转动。在这种情况下，不需要对这个过程进行揣想或想象。应从真实的感觉开始，但转动的平面可以随意改变。

### 秋千技巧

灵态练习者尝试感觉自己正在荡秋千，或感觉自己的身体正在以相同的动作幅度摇摆。主要目标是达到真实的摆动感觉并尝试进行 360 度旋转。

## 涉及听觉的技巧

### 倾听技巧

灵态练习者倾听自己头脑里面的声音，尝试听出有任何噪声或是背景静态声音。如果听到声音，必须尝试通过同样的被动倾听，尽量放大这种声音。

**强制倾听技巧**

灵态练习者积极地甚至是使劲地尽自己一切所能，尝试倾听自己头脑里面的声音或背景静态声音。如果这样起作用，则尝试通过同样的主动倾听，尽量放大这类声音。

**想象声音技巧**

灵态练习者尝试听到自己头脑中某种特定的声音。其中最起作用的是某人的声音、熟悉的音乐，还有自己的名字被呼唤的声音。如果产生这类声音，则练习者尝试尽量让这类声音变大。

## 基于触觉的技巧

**手机技巧**

灵态练习者尝试感觉自己手中的某种物体，比如手机、苹果、电视遥控等等。同时，练习者应尝试达到细微的真实感觉。

**想象感觉技巧**

灵态练习者尝试感觉自己身体上的触觉，尝试的起点是感觉有人或有东西在自己身上，终点是感觉触摸到某人或某物。

**绷紧大脑技巧**

灵态练习者尝试断断续续地或连续不断地绷紧自己的大脑，仿佛大脑就是一块肌肉。这样做除了可以感觉到压力、噪声和振动之外，还可以感觉到颅骨内有真实的绷紧。本质上来说，这是一种创建并加强振动的技巧，藉此可以进入灵态。

**绷紧身体但不绷紧肌肉的技巧**

与绷紧大脑一样，不同的是要绷紧整个身体。练习者尝试绷紧身体，但不要绷紧身体肌肉。这样会引起内部的紧张、噪声和振动，藉此可以最终进入灵态。

**身体感知技巧**

灵态练习者尝试真实地感觉到自己的身体正在被拉伸、压紧、抬高，放低、扭曲或以某种方式造成其它变形。

## 基于真实活动和肉身感觉的技巧

**眼睛活动技巧**

灵态练习者进行突然的左右或上下眼睛活动。整个过程中保持眼睛一直闭上。这个技巧用得妥当的话，会发生振动，并可能发生分离。

**额头圆点技巧**

灵态练习者在不睁开眼睛的情况下，将目光朝着自己额头中心的圆点。这个活动不要强制，也不要过于积极。这样做会让双眼进入深度睡眠中所处的自然位置，藉此可能反射性地

进入灵态，或有助于使用其它技巧。

**呼吸技巧**

灵态练习者将注意力集中于呼吸过程及呼吸的所有方面：胸腔内的膨胀和收缩，空气充入肺部，通过口腔和咽喉的空气通道。可能会发生通往灵态的流动过渡，也可能会出现振动。

**举手技巧**

灵态练习者在躺下时将自己的前臂从肘部抬起，然后入睡。一旦练习者淡出意识，其前臂会落下，让练习者注意到自己可以使用另一种技巧或立即分离，因为在意识消失的过程中可能已经发生了恰当的过渡状态。

**触觉刺激技巧**

练习者用绳子将自己的脚踝或手腕松散地绑上，或戴上睡眠眼罩。这些异物所产生的感觉可以提醒练习者在睡醒时或在意识消失后立即实施正确的活动。

**生理不适技巧**

练习者整天几乎不吃东西，或吃很多咸的东西，而几乎不喝水。也可以反过来，练习者可以一天喝过多的水，然后尝试进入灵态。所导致的生理不适会经常唤醒练习者，诱导出梦时意识，或让练习者在使用间接技巧时不会进入深度睡眠。

## 基于意向和感觉的技巧

**强制入睡技巧**

灵态练习者在保持控制自己的意识头脑的同时模仿自然睡眠，然后采用技巧，或在淡出意识前的最后一秒立即尝试出体。这种技巧可以单独使用，也可以和其它任何技巧并列使用。

**意向技巧**

练习者进入灵态的方法只是具有强烈而集中的意向，想要立即体验灵态。另外，这也可以是整天感觉到的一种平静而始终如一的愿望。在尝试期间，或在尝试之前很长一段时间，意向都特别有效，而且每次入睡时也是如此，因为可以利用这个时刻使用直接或间接技巧。

**回想状态技巧**

尝试在使用或不使用技巧的情况下进入灵态时，练习者尝试回想并因此诱导出先前体验灵态的感觉。

**回想振动技巧**

为了诱导振动，灵态练习者只尝试尽可能详细地回想振动的感觉。强烈渴望振动也可以诱导振动。

**传送技巧**

练习者以一种固执而自信的方式，在不使用 Phase 创建技巧或分离技巧的情况下立即

尝试采用传送技巧。

**动机技巧**

为了自发进入灵态或让各种技巧更好地起作用，练习者针对灵态创建一个自己无论如何都想实施的最有趣且最重要的行动计划。

**恐惧技巧**

灵态练习者尝试尽可能回想某种惊悚、恐怖或墓园似的东西，想象那种东西就在自己的旁边，这样可以让人想起纯粹的恐怖和惊悚，这种恐怖和惊悚在适当的时候会上升到灵态。这种技巧主要的不足之处在于，恐惧感会进入灵态逗留，这样一来练习者可能随后会尝试摆脱灵态。

**飞行技巧**

在不使用灵态创建技巧或分离技巧的情况下，练习者从一开始就尝试想象飞翔的感觉。

**计数技巧**

为了进入灵态，练习者从 100 往下数到 1。可以尝试将注意力集中在计数上，也可以反过来，尝试达到意识消失，具体根据所要采取的灵态进入方法而定。

**打点技巧**

练习者将注意力移到身体最大关节顶部皮肤上的点，或将意识移到这些关节本身的内部。在每个点的位置都应该暂停几秒钟或几次呼吸，尝试尽量明晰地感受这些点。

## 混合技巧精选

**游泳者技巧**

灵态练习者尝试尽可能详细地想象游泳过程。尝试感觉这个过程的所有身体感觉，甚至感觉身体周围的水。任何游泳姿势都可以使用。（出体旅行学校讲习班 2010 年和 2011 年最佳技巧）

**绳索技巧**

灵态练习者想象一根绳索在自己上方晃来晃去，想象自己正在爬上绳子。同时，练习者应尝试感觉自己的手臂活动，对绳索的触觉，以及对高度的感觉。有时可能会加上对这个过程的揣想。

**双手揣想技巧**

灵态练习者尝试感觉自己正在搓手，仿佛想要温暖双手。同时，很重要的是要感觉双手的活动，感觉双手在接触，发出摩擦的声音，同时也要尝试在自己前面看到整个过程。想象的双手被摩擦的位置与双眼的距离应不超过 6 英寸。

**感觉运动揣想技巧**

灵态练习者应尝试尽量坚定而积极地想象自己已经出体，正在采用某种技巧深化灵态，包括加强每种可能的感觉。练习者应想象自己正在房间里走动，近距离细细察看每样东西，

触摸某种东西，等等。也就是说，练习者应在不使用灵态创建技巧或分离技巧的情况下立即深化灵态。

## 非常规技巧

### 外星人绑架技巧

练习者想象外星人已经入侵自己的卧室，抓住自己的脚踝，将自己拽离身体。另外，练习者也可以想象自己正在被飞船发出的光束拽离身体。

### 性技巧

练习者尝试尽可能详细地感觉交媾行为的亲密感觉。女性通过被动形式使用这种技巧效果较好。

### 刷牙技巧

练习者尝试感觉自己正在刷牙。尝试感觉自己手上的活动，牙刷在自己嘴里的感觉，还有牙膏的味道。也可以尝试加入额外感觉，方法是想象自己正站在浴室的镜子前。

### 低语枕头技巧

练习者将耳朵对着枕头，尝试听到枕头发出声音、旋律和话语。可以尝试听到特定声音，也可以只是被动倾听枕头发出的任何声音。

## 梦时意识技巧

### 参考物技巧

清醒时，练习者形成习惯，无论何时遇到特定的参考物（自己的双手、水声、人脸等等），都去分析自己所处的状态。这种练习会逐渐过渡到做梦，让练习者有机会对参考物作出反应并认识到自己周围的一切都是一个梦。参考物应该是做梦时和清醒时都不会很少遇到也不会经常遇到的某种东西。为了更清楚地了解周围是现实还是梦境，无论何时遇到参考物，练习者都应尝试漂浮或高度集中精神。

### 梦境记忆发展技巧

练习者在清晨和傍晚回想自己最近的所有梦境。为了让效果更可靠，练习者应写下梦境日记，并尝试尽量多地写下梦境片段。练习者记住的梦越多，未来的梦境就会更生动，练习者在梦中就会越频繁地出现意识。

### 梦境地图绘制技巧

在此，练习者不只是写下梦境日记，还要尝试将自己梦到的所有地方在一张特殊的地图上标记出来。主要目标是要创建一个综合平面，在这个平面上，梦境中的各个地方结合起来形成一个统一的世界。

### 梦境分析技巧

无论何时进行梦境分析，无论是在头脑中分析还是写下梦境日记，灵态练习者都应对

梦时没注意到的逻辑上的不一致采取尽可能批判的立场。这种批判意识会逐渐在梦中起作用，让练习者从梦境进入灵态。如果在睡醒时立即分析梦境，这种技巧会特别有效。

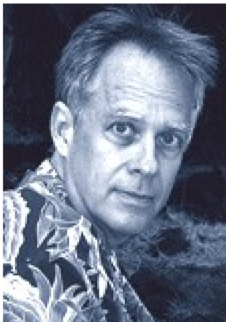
## 最高技巧

### 最高通用技巧

非常熟悉灵态的练习者会尝试不使用技巧来创建必要的状态，而是尝试立即获得这种状态。这类似于对灵态体验的强烈意向，再加上对与灵态相关的感觉的重点回忆。这种技巧只适合具有深刻体验的灵态练习者。

# 第十三章：灵态现象名人录

## 斯蒂芬·拉伯奇（STEPHEN LABERGE）



斯蒂芬•拉伯奇 1947 年出生于美国。19 岁时，他从亚利桑那州立大学获得数学学士学位，此后作为研究生就读斯坦福大学化学系，1969 年休学。

拉伯奇于 1977 年重返斯坦福大学，开始研究人的头脑，包括与做梦相关的一些课题。他于 1980 年获得心理生理学博士学位。于 1987 年创立清明学会（Lucidity Institute）。

拉伯奇对灵态的研究做出了最大的科学贡献。可以说，拉伯奇是世界第一个在成熟的科学实验中证明梦时可有意识的人。做到这一点的方式是，让一个人睡在各种测量仪器下，将其做梦时双眼发出的特定信号记录下来。这类实验同样证明肉身和灵体的眼睛活动是同步的。

1985 年首次出版的《清明梦》（《Lucid Dreaming》）是拉伯奇最知名的一本书。拉伯奇与霍华德·莱恩格尔德（Howard Rheingold）合写的《探索清明梦的世界》（《Exploring the World of Lucid Dreaming》）于 1990 年出版。主要得益于拉伯奇的努力，可以实现梦时意识的头脑机器得以创造出来，比如“梦之光”（DreamLight ）、“新梦仪”（NovaDreamer）、“造梦者”（DreamMaker）。

拉伯奇的工作和取得的成就的关键特征是对灵态现象的本质采取绝对务实的态度。可以说，他是完全不具有非理性的少数作者和研究者之一。从他的书中可以读到和学到的所有东西是每个人都可以验证的，而且是容易领会的，并没有宣传脱离这个世界的超能力。



## 卡洛斯·卡斯塔尼达（CARLOS CASTANEDA）

由于卡洛斯•卡斯塔尼达想要遵循“勇士之路”的精神实践，而这种实践需要抹去一个人的个人历史，因此，其传记的详细情况并不清楚。

说到卡斯塔尼达的早年时期，只能说，他于 1925 年到 1935 年的某个时间出生于美国之外。他在 20 世纪 60 年代就读于美国加州大学洛杉矶分校（UCLA），并在他所写书籍的基础上获得该大学的人类学博士学位。

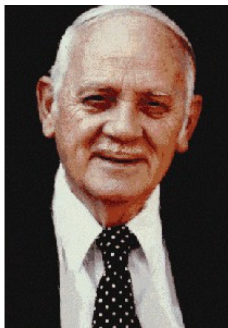
卡斯塔尼达的整个生命历程都在致力于研究某个叫做胡安·马特斯（Juan Matus）或是唐·胡安·卡秋拉（Don Juan Cachora）的人的学说。更有可能的是，他的形象综合了印度萨满、巫师，以及古代“托尔特克”文化的继承人的特质。

卡斯塔尼达写了十几本书；但是，与灵态关系最大的一本书是 1993 年出版的《梦的艺术》（《*Art of Dreaming*》）。这本书包括用于通过梦时意识进入灵态的几种有效的技巧。他的主题都渗透着大量的神秘主义，几乎没有任何实用主义。

虽然卡斯塔尼达的主要研究方向并不直接涉及灵态，但他还是成为这个领域的创立元老之一，因为他在全世界都享有盛名。

卡洛斯•卡斯塔尼达于 1998 年去世。

## 罗伯特·艾伦·门罗（ROBERT A. MONROE）



罗伯特•门罗 1915 年生于美国，1937 年毕业于美国俄亥俄州立大学，获得工程学士学位。他做了一段时间的电台节目的制片人和导演，直到后来在纽约建立了自己的广播公司，该公司规模迅速扩大。

1915 年，门罗的公司也进行关于声波对头脑能力的影响的研究。

1958 年，门罗意外地有了一次对灵态现象的个人体验，这激起他对这个课题的强烈兴趣，因而要将自己整个职业生涯都致力于这个课题。1974 年，他创立了门罗学会（Monroe Institute），专门用于研究不寻常的意识状态以及通过声音刺激和其它技术来影响这种状态的能力。这个学会的主要成就之一是创建了大脑半球同步（Hemi-Sync）系统，旨在通过让两个大脑半球同步，帮助一个人达到意识的改变状态，包括出体状态。

门罗的第一本书《出体旅行》（《*Journeys Out of the Body*》）于 1971 年出版。然后他又写了两本：1985 年出版的《远程旅行》（《Far Journeys》）和 1994 年出版的《终极旅行》（《Ultimate Journey》）。

到目前为止，门罗对灵态的普及做出了最大的贡献。但是，他更多地将灵态理解成心智实际上离开身体，因此引入了“出体体验”（OBE）这一术语。《出体旅行》这本书获得了巨大的成功，门罗因此快速成为这个领域无可争议的权威。

但不能忽略的是，门罗的著作和见解受到神秘主义的影响较大。这一点在他写的第二本书之后尤为明显。书中所描述的大多数现象均未经过实践证实。唯一的一次尝试是进行成熟的科学实验，证明心智离开了身体，但这次尝试并未成功。最后，人们普遍对灵态产生了典型的误解，也普遍意识到出体体验的存在。

罗伯特•门罗于 1995 年去世。



## 帕特里夏·加菲尔德（PATRICIA GARFIELD）

帕特里夏•加菲尔德 1934 年生于美国。从 14 岁起，她从不间断地每天写梦境日记，藉此让自己和全人类可以深刻洞察与灵态相关的梦境现象。

加菲尔德是梦境研究协会（The Association for the Study of Dreams）的创始人之一。加菲尔德博士拥有临床心理学博士学位。

加菲尔德写了很多书，其中最广受称赞的是 1974 年的畅销书《创造梦境》（《Creative Dreaming》）。这本书是以务实的非专家方式研究灵态的第一批文献之一，受到了全世界的关注和赞赏。这本书包含了很好的实用指南，还描述了各种文化的做梦实践。

## 希文·茂顿（SYLVAN MULDOON）



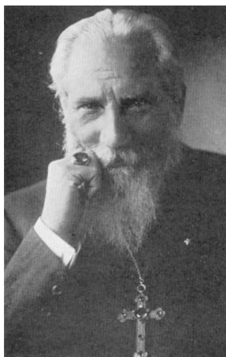
希文•茂顿 1903 年生于美国。他被视为美国研究灵态的先锋，虽然他使用星体这样的深奥术语。12 岁时，茂顿不经意间在灵态中醒来，看见一根绳子将自己的灵体和肉身连接起来。在这次体验中，茂顿开始以为自己到了垂死之际，但最终他得出结论，认为这是“星体投射”的一个实例。他反复体验了这种现象，但由于对这种练习缺乏充分的控制，因而还是不能成为高级的练习者。

茂顿与著名的美国未知事物研究者赫里沃德·卡林顿（Hereward Carrington）协同工作之后，两人于 1929 年出版了轰动一时的合著书《星体投射》（《The Projection of the Astral Body》）。这两位作者还出版了另外两本书：1936 年出版的《星体投射案例》（《The Case for Astral Projection》）以及 1951 年出版的《星体投射现象》（《The Phenomena of Astral Projection》）

尽管茂顿的书中（尤其是第一本）充斥着大量的神秘主义，但也包含了许多有所帮助的实用信息和解释，描述并解释了灵态过程中可能发生的多种不同的现象。但是，茂顿被认为是非理性深奥术语和理论的最伟大的普及者，这些术语和理论在他的普及之后广为流传。

希文•茂顿于 1971 年去世。

## 查尔斯·利德比特（CHARLES LEADBEATER）



查尔斯•利德比特 1847 年（有些消息来源表明是在 1854 年）生于英国。由于生活窘迫而从牛津大学辍学后，利德比特成为了一名受命牧师，但那时就在神秘学方面非常活跃。由此，他于 1883 年成为了通神学会（Theosophical Society）的成员，并成为其中最著名的练习者之一。

由于兼具聪明的头脑，科学的知识以及对超自然现象的兴趣，利德比特出版了有关多种不同主题的许多书籍。其中一本《梦是什么以及梦是如何引起的》（1898 年）是直接涉及灵态现象的第一批著作之一。利德比特的著作充斥着各种深奥的术语和理论。其中，星体平面这个术语主要用于描述灵态。但是，这本书并没有介绍有关技巧的一些有用的指导。

查尔斯•利德比特 1934 年去世。

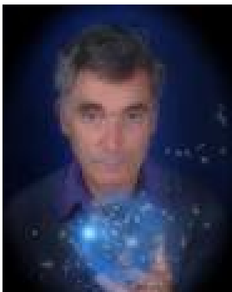
## 罗伯特·布鲁斯（ROBERT BRUCE）



罗伯特•布鲁斯 1955 年生于英国。他生活在澳大利亚期间完成了自己的典型著作。研究并宣传解离现象很多年之后，到 21 世纪初，他成为了星体投射领域的主要权威之一。他也是许多其它超自然现象研究领域的专家。

罗伯特•布鲁斯写了若干本书，其中最重要最著名的是 1999 年出版的《星体动力学》（《Astral Dynamics》）。作者所持观点开放而深奥，这些观点在他的了理论和术语中非常强烈地反映出来。他的书中包含有所帮助的实用指导，但通常充斥着大量未经任何人验证或证明的信息。布鲁斯也是有关灵态现象的典型迷信和成见的传播者。

## 理查德·韦伯斯特（RICHARD WEBSTER）



理查德•韦伯斯特生于新西兰，现在仍居住在新西兰。

韦伯斯特是大约 50 本出版物的作者，这些出版物在全世界的销量有数百万册。其中一些，如《初学者的星体旅行》（《Astral Travel for Beginners》），完全是关于灵态。但是，这本书充斥着关于灵态现象的普遍误解，以及尝试解释灵态显现的误导理论。书中的技巧相关方面的呈现也显得没有效果。

很有可能，作者自己并没有实际的体验，他所著的涉及各种主题的其它几十本书的内容也没有经过实际体验验证。

## 查尔斯·塔特（CHARLES TART）



查尔斯•塔特 1937 年生于美国。1963 年在北卡罗莱纳大学获得心理学博士学位。塔特也在斯坦福大学接受培训。他是超个人心理学的创始人之一。

1969 年出版了他所著的第一本书《改变了的意识状态》（《Altered States of Consciousness》）之后，塔特成为了不寻常意识状态的最卓越的研究者之一。这本书是检验通过梦时意识进入灵态的第一批书籍之一。当使用麦角酸二乙胺（LSD）和大麻常被视为提升意识的手段的时候，该书深得人心，而且该书甚至还描述了化学物质在灵态中的使用。

# 第十四章：期终测试

关于测试的问题可能有一个或多个正确答案，也可能一个答案都不正确。因此，必须完全通读问题，必须注意问题的含意及细节。

如果给出至少一半问题的正确答案，则视为学生的理论知识令人满意。如果收到的分数少于 50%，则学生应重新学习弱点部分或重读整本指导书。另外，很有可能会犯一些根本错误，而这些错误会反过来妨碍个人练习。

如果取得的成绩不低于 80%，那么练习的理论知识处于高级水平，这肯定对练习者在灵态方面的直接体验有积极作用。

答案在本指导书末尾的附录中。

**1. 使用幻影摆动间接技巧时，意外地出现噪声和真实意象。可以怎么做？**

A）继续幻影摆动。

B）转而观察意象或倾听。

C）尝试同时实施所有或一些技巧。

D）选择具有最强烈先兆的技巧并继续使用该技巧。

**2. 练习者睡醒时无意间睁开双眼几秒钟。在这种情况下开始使用间接技巧的最佳方式是什么？**

A）尝试分离。

B）观察意象技巧。

C）快速眼睛活动技巧。

D）强制入睡技巧。

E）最好不启用任何技巧，而是重新入睡，同时怀着这样的意向：重新睡醒，并尝试在无首先活动的情况下把每件事再做一次。

**3. 长时间缺觉或过度疲劳之后，夜晚入睡之前使用直接技巧时最好进行哪些行动？**

A）单调地使用观察意象技巧。

B）留心并专注于行动。

C）让意识脱离自由漂浮状态。

D）快速交替使用技巧。

E）高质量放松。

**4. 使用直接技巧时发生中度振动。是否可以使用绷紧大脑技巧来放大这种振动？**

A）是。

B）否。

C）可以使用，但为了实用，只在练习者过度疲劳或缺觉的时候使用。

D）可以使用，只要尝试进入灵态时不是在白天。

**5. 下面给出的哪些行动在临入睡前使用可以通过梦时意识增加进入灵态的可能性？**
A）使用间接技巧。
B）怀着在睡醒时使用间接技巧的意向。
C）回想头晚的梦境。
D）创建行动计划，以便在以此种方式进入灵态的情况下使用。

**6. 如果梦境淡出的最后一刻发生意识，应进行下面给出的哪些行动以便尽快进入灵态？**
A）尝试重新入睡，以便再次在梦时具有自我意识。
B）立即使用间接技巧。
C）稍事休息后使用直接技巧。
D）开始回想那晚上的梦境。

**7. 在睡眠麻痹的状态中睡醒时，进行下列哪些活动最有可能快速进入灵态。**
A）放松。
B）怀着在梦时要具有自我意识的意向入睡。
C) 活动真实的眼睛和舌头。
D)　　直接技巧。

**8. 如果半夜躺下或醒来时自发出体，应该做什么？**
A）回体，并使用合适的分离技巧。
B）实施为进入灵态而预定的行动计划。
C）立即深化。
D）如果还没有视觉，则尝试快速建立视觉。
E）采用强制入睡技巧。

**9. 尝试进入灵态时，滚出首先起作用，但只是部分起作用，不管如何努力，就是无法进一步扩展该活动。在这种情况下最好做什么？**
A）尝试转回去，并再次滚出，如此重复几次。
B）开始循环使用间接技巧。
C）稍事休息，几分钟后尝试分离。
D）尝试通过空中飘浮、起床，或爬出，从而分离。
E）使用可以进入灵态的任何间接技巧，并尝试再次滚出。

**10. 如果练习者滚出时意外地困在地板或墙里。应做什么以便继续灵态？**
A）强行通过障碍。
B）采取传送技巧。
C）尝试回体并再次滚出。
D）进行感觉放大。

**11. 如果分离时飞越一个黑暗的无形空间，练习者如何深化灵态？**
A）采用头向下降落技巧。
B）没办法做到这一点。
C）创建并放大振动。

D）开始自己触摸检查。
E）传送到灵态的另一区域，并通过放大感觉深化灵态。

**12. 如果 15 到 30 秒钟内深化技巧并未完全起作用，应该做什么？**
A）继续尝试深化。
B）退出灵态。
C）尝试回体并立即使用灵态进入技巧。
D）继续实施预定行动。

**13. 闭上眼睛瞬间转移到某个地方时，应该使用哪种技巧或方式维持灵态。**
A）放大并维持振动的技巧。
B）放大触觉感觉，感觉搓手的感觉。
C）无技巧。
D）转动技巧。
E）大声重复想要留在灵态的愿望。

**14. 在哪些情况下最有可能在灵态入睡？**
A）寻找想要看见的人时。
B）与某种生物交流时。
C）完全平静，完全停止所有活动时。
D）漫无目的地游荡时。
E）参加周边活动时。

**15. 以下哪些指标保证已经退出灵态且练习者处于现实中？**
A）时钟显示正确的时间，而且即便练习者将视线离开时钟，然后又再看时钟，依然显示相同的时间。
B）感觉是完全真实的。
C）有朋友或家人在房间里同练习者交流。
D）内心感觉灵态已经结束。
E）近距离凝视指尖 5 到 10 秒钟后，什么也没发生。

**16. 在哪些情形下应故意中断在灵态中的行进？**
A）害怕无法返回时，或产生直接的死亡恐惧时。
B）真的有可能练习者会赶不上真实世界中的某种事物时。
C）被某种奇怪的事件或物体吓到时。
D）出现对某种未知的或不能理解的事物的无法解释的致命恐惧感时。
E）如果灵态中的某个人强烈坚持认为练习者应该返回现实。
F）如果身体发生剧烈疼痛，而这种疼痛并不是由于与灵态世界中的物体发生相互作用而导致。

**17. 尝试避开某种可怕的生物或某个危险的人时，最有可能发生什么？**
A）那种生物会觉得无聊并停下来。
B）对那种生物的恐惧感会消失。
C）灵态会更频繁地发生，而且会比平常更持久更深化。
D）练习者会更镇静，感到不安的频率会减少。

E）练习者越害怕，那种生物就会更经常地追赶练习者。

**18. 如果在灵态没有自发建立视觉，则什么时候应考虑在灵态建立视觉？**

A）在没有深化的情况下刚分离时。
B）就在深化之后。
C）在传送过程中飞越黑暗空间时。
D）发生分离后渴望立即探索周围时。

**19. 站近一堵墙时，不停下来近距离看这堵墙的情况下，如何才有可能穿墙而过。**

A）逐渐将双手和双臂推过墙，然后让整个身体和头部穿墙而过。
B）首先逐渐将头部推过墙，然后让整个身体穿墙而过。
C）尝试在墙里弄一个洞，然后将这个洞扩大，从这个洞攀爬过去。
D）用肩部用力撞墙，尝试将其推倒。

**20. 处于灵态时，练习者双臂完全麻痹且无法动弹。这发生在只有一个出口的房间，这个出口是一道开始关闭的门。保持这道门打开的最容易的两种方式是什么？**

A）用响亮、专横而果断的方式命令这道门保持打开状态。
B）腾出双臂，阻止门关闭。
C）用心灵遥控阻止门关闭。
D）通过寻找法创造一个人。

**21. 使用门传送技巧时，处于灵态的练习者会遇到哪些困难？**

A）门无法打开。
B）门后面的地方不对。
C）无法用手推动门把手，因为手直接穿过这个把手。
D）关键时刻难以集中精神。
E）在门的另一侧经常出现黑色虚空。

**22. 在初始出体的过程中，滚出后在灵态中传送时，要获得效果的必要条件是哪些？**

A）不存在视觉。
B）日落后练习
C）怀着要在某处结束的坚定意向。
D）确定最终效果。
E）存在振动。

**23. 练习者在灵态中的一个黑暗房间，那里几乎什么都看不见。房间里有一盏吊灯，但没有电灯开关。要打开这盏吊灯，照亮房间，最快的方式是什么？**

A）通过瞬间转移传送到所述电灯的触发器或开关所在的地方。
B）通过寻找法找到一只手电筒，用其照亮房间。
C）用双手摩擦这盏吊灯中的各个灯泡。
D）用物体寻找法在房间中创造一个电灯开关。
E）闭上双眼，想象房间已经被照亮，然后睁开双眼。

**24. 在灵态中与一种生物交流时，产生了一种愿望，想要在场景中加入特定的人物。在这种情况下，下列哪些行动仅对初学者来说是可取的？**

A）通过使用门技巧或角落技巧，计划进入相邻的房间，需要的对象会出现在其中。
B）通过大声呼唤需要的人的名字，从而将其召唤出来。
C）传送回相同的地方，让两种生物在自己返回时均在场。
D）通过闭眼技巧加入需要的人。
E）问问正在与自己交谈的生物是否介意在场景中加入某个人。

**25. 用传送技巧不能去的是什么地方？**
A）猛犸体内。
B）过去或未来。
C）天堂。
D）电影《星球大战》的情节。

**26. 恰当使用找人技巧时，灵态中的死者与其活着的时候有什么区别？**
A）只有练习者自己可以想象出区别，或者无法看到也无法感知到这些区别。
B）死者说话的音色会不同。
C）死者的头部周围会有光芒四射的光环。
D）死者的身体感知会不如在现实生活中那样真实。
E）死者什么也不记得。

**27. 从有生命的信息提供者获得信息时，处于灵态中会遇到哪些困难？**
A）无法记得获得的信息。
B）信息提供者都沉默。
C）信息提供者不适当。
D）信息提供者是异性或渴望的性别时，产生性吸引。
E）收到虚假信息。

**28. 练习者如何才能加快以鼻塞和喉咙痛为特征的感冒的治愈过程？**
A）在整个灵态中维持和放大振动，并连续几天进入灵态。
B）服用阿司匹林，并连续几天进入灵态。
C）在灵态中行进到炎热的地方，并连续几天进入灵态。
D）在几次灵态中体验紧张情形。
E）在灵态中找个医生，问他在现实生活中或甚至就是在灵态中最好做什么。

**29. 下列哪些成就属于斯蒂芬•拉伯奇？**
A）创立清明学会。
B）成为人类学博士。
C）科学地证明了清明梦是可能的。
D）成为生理心理学博士。
E）证明了在灵态中和在现实中的眼睛活动是同步的。

**30. 以下所列人物中，谁从完全脱离神秘主义的务实的角度进行了灵态研究？**
A）斯蒂芬•拉伯奇
B）罗伯特•门罗
C）希文•茂顿
D）查尔斯•利德比特

E）帕特里夏•加菲尔德

F）卡洛斯•卡斯塔尼达

# 第十五章：高级别练习

## 专业级练习者

大体熟悉间接技巧并熟悉深化和维持灵态的基本规则，这可视为练习的最低级别。详细了解练习的技术方面的知识，这可视为基本级别。现在要讨论的是更高的练习级别，这个级别在各方面都与较低的级别有很大的不同。

*如果练习者还无法每星期至少几次有意进入灵态，那就不要阅读本章节。读了会让练习者头脑更加混乱，让其由于现在还不必要而且难以理解的事物而分心。如果练习者无论如何都决定要阅读本章节，那么风险自担，后果自负。*

如果掌握了灵态练习，则过程按顺序如下：开始使用简单的背景知识和技巧，然后一路上升到越来越难的事物。但是，一旦达到某个级别，过程则有所不同：由于练习者辨别出基本原理，因此整个方法都简化。练习者不能从这些原理开始练习，因为，这些原理只可以在已经掌握基本知识后，通过个人练习辨别出来。这对许多练习者来说都是很自然的。本章节的目的只是特别说明会被经常练习灵态的人有意识或下意识地识别出的事物。

如果练习者的心智和注意力集中时间不可避免地充斥着大量的理论知识，不要担心，一切都会随着经验而简化，而且练习本身也会带来更多的乐趣。也许只有较高级形式的训练才能视为真正的灵态练习，因为只有达到高级别的时候，才能与现实生活协调，且不会带来任何不适。

高级练习者可以达到如下效果：

- *间接技巧起作用的时间不低于90%。*
- *练习者如愿获得梦时意识的时间有80%。*
- *直接技巧起作用的时间不低于60%。*
- *深化所花时间最短，且在完成行动计划的时候实施深化。*
- *维持状态时能做到事半功倍。*
- *练习者可以根据自己的意愿使用任何方式进入灵态。*

- *即便只是中级练习者，每天进入灵态的次数也可以很多（3-6 次，二次进入灵态的次数不计算在内）。这个次数对高级练习者来说应属正常。*

如果灵态练习者没有在每个方面均达到这个级别，那就是还在犯一些根本错误，因此要在某些方面多下功夫。如果达到高级别，那练习者就已经生活在两个世界里，面前是无限的宇宙，现在，在这个宇宙中只有练习者自己可以决定自己的行动并找到这些行动的意义。在练习者所处的位置，没有任何人或任何事物可以对其体验作出任何实质性的更正。

## 绝对原则

纯粹的愿望是高级别练习的核心原则之一。练习者已经知道自己从某种技巧中要获取的到底是什么。通过具体而具有针对性的愿望，加上对那种状态的回想，从而努力直接达到自己的目的。换句话说，灵态练习者现在努力的方向就是实现完成或体验某种事物的愿望，而不是通过一些例行的仪式去追求某个模糊的目标。

要达成某种目的，练习者现在只要怀着那样的意愿，不需要任何其它行动就可以做到。大多数技巧都不再需要，只有在特殊情况下，当某些技巧成为在困难情形中达成效果的唯一方式时，才有必要使用这类技巧。

## 间接技巧

在其它级别的灵态练习者会对灵态本身感到惊讶，但高级别的练习者并不会如此。只有当尝试后无法成功进入灵态时才会感到惊讶。在涉及间接技巧时尤其如此。引起此成功率的有三个关键因素。

如果由于方法太激进，导致睡醒时使用的技巧不起作用，总是可以通过在平行使用技巧的同时正确使用强制入睡技巧进行补救。技巧总是会起作用的，所以技巧的选择在此并不重要。如果睡醒时某个技巧开始起作用，那就是深度灵态的一个明显迹象。许多有经验的练习者立即开始在平行使用间接技巧的同时使用强制入睡技巧，所以他们可以立即出体，或是使用第一个技巧就起作用。

有经验的灵态练习者不使用间接技巧去获取正确状态，而是直接移向正确状态，同时可能会使用某种技巧去控制自己的意识头脑。要完成的任务是在睡醒时获取正确的状态，也就是特定的生理过程。如果练习者已经具有正确的状态，而且已经非常熟悉这种状态，那么只要获取这种状态即可！并没有什么特别的秘密。对状态的感觉几乎是只可意会不可言传，许多练习者在练习中是凭直觉去做。通常是结合了对状态的回想，强制入睡的技巧，以及无论如何也要进入灵态的强烈愿望。最重要的是要正正瞄准灵态。

了解一个逻辑事实可以大大提高间接技巧的有效性：练习者几乎每次醒来都已经处于灵态，只是形式或深或浅。生理学上来说，刚醒来的人就处于定义上的灵态。一旦练习者明白这一点，在尝试的过程中就可以用更加自信和集中的方式行动，效果会随之产生。可以说，相当一部分不成功的尝试（即便说不上有 90%）之所以会不成功，并不是因为任何行动的原因，而是因为对效果缺乏自信。这是由于灵态倾向于模式化的期望。如果期望什么都不发生，那就算处于灵态中，也什么都不会发生。因为已经处于灵态，所以要相信自己在此时此地什么都可以做到，同时享受这种效果！我们实际上在每次睡醒时已经处于灵态。甚至可以对这种认识抱着以下态度：醒来时，我们的任务不是进入灵态，而是深化灵态。使用感觉运

动揣想技巧，很容易观察到这一点，使用这种技巧时，基本上是在不进行任何分离也不预先采用各种技巧的情况下进行深化。因此，有经验的练习者使用这种技巧的效果很好，而新手很难掌握这种技巧。

## 直接技巧

有经验的练习者会得出的主要结论是，直接技巧实际上很简单，并不比其它任何技巧难很多。问题只是在于理解某些微妙之处。只要清楚理解这些微妙之处，就很容易获得效果。

虽然经常强调，头脑的自由漂浮状态具有决定性的意义，但是，几乎所有新手都固执地详查各种技巧，想要找到一劳永逸的高明办法。然而，高级练习者几乎不使用技巧，而是几乎不费吹灰之力地立即进入头脑的自由漂浮状态。因此，有经验的练习者总是会说雷同的话：“对，我什么也没做。我只是躺下，等待灵态来临。”有 50-70%的时间灵态都会来临。这与某些新手形成鲜明的对比，这些新手只是浪费很多时间和精力，尝试出体，却等于以头碰壁，到头来只有 1-2%的尝试能够成功，而这种成功充其量也是纯属偶然。

举个高级练习者直接进入灵态的例子。灵态练习者确定自己在灵态会做的有趣的事情，在就寝时间以不舒服的姿势躺下睡觉，只是在尝试入睡时怀着最好进入灵态的想法。就这样！三到十分钟后，练习者已经让意识消失，进入灵态。同时，如果练习者觉得自己会很快入睡，则循环使用各种技巧保持自己的意识头脑集中。另一方面，如果练习者的头脑过于积极，那么在以尽可能舒服的姿势躺下睡觉时，可以单调地使用某种技巧。但在大多数情况下，直接技巧的精髓在于以不舒服的姿势尝试入睡，而同时在头脑深处怀着灵态的想法。至少直接技巧原本应该是这样，而且经常这样起作用，只因为，这些是最好的条件，可以藉此获得恰当的先决性的意识消失，以便产生灵态。如果十或十五分钟过去了，还没有结果，那么灵态练习者就上床睡觉，或停止尝试，因为直接尝试进入灵态需要愉快地进行。如果灵态练习者并不觉得享受，那就表明自己正在犯错。

同时，灵态练习者所能做出的最重要的改善在于自己对尝试的最终目标所持的态度。因此，练习者怀着这样的想法：“最好进入灵态”。这种想法应该处于头脑的最深处，但不要处于注意力的中心。关于是否会发生什么事情，练习者应采取淡然的态度。应放开控制、愿望以及重要的感觉，然后一切都会起作用。如果练习者躺下实施直接技巧的同时，怀着强烈的愿望，无论如何都要在那个时间那个地点进入灵态，那么什么都不会发生。如何没有冷静淡然的态度，就不会有任何灵态如果有焦虑或期望，那什么都不会发生。高级的练习者甚至在自己感到过度焦虑时或怀有进入灵态的愿望时，根本不尝试直接技巧，而只有在自己冷静而镇定，而且对效果淡然的时候，才进行尝试。当然，在头脑深处，练习者并不是真的漠不关心。练习者所持的愿望在头脑深处，这种愿望并不是那种在心理上对效果的获得造成干扰的肤浅的类型。只要练习者了解这种主体的意义，其灵态进入尝试的有效性会突然提高。

唯一的例外情况可能是使用直接法配合延迟法进入灵态。在这种情况下，技巧会显得重要得多，而头脑深处所持的意向则没那么重要。这取决于练习者睡觉后保持清醒的时间有多长。就有效性来说，此类尝试更类似于间接技巧。

## 梦时意识

对于有经验的练习者来说，不需要多少努力和注意力就可以在做梦时变得有意识。为了保证在半夜具有梦时意识，基本上只做两件事，或者最好是和延迟法一起。第一件事，创建

可以吸引自己入梦的有趣的行动计划。第二件事，入睡时，只是怀着要体验梦时意识的愿望，但不过度沉湎于梦时意识，也不强迫自己要有梦时意识。就是这样！如果什么都不起作用，练习者会很惊讶。

同样，一切都取决于正确形成某种意向。有经验的练习者形成意向的方式与新手有根本区别。新手可能想："我想在梦中变得有意识"，而灵态练习者可能告诉自己："我在梦中会很快变得有意识"，这样可以让计划将意向更深地放进自己的潜意识头脑中。此外，灵态练习者先前的练习已经训练自己如何面对那个时刻，而且并没有其它事情需要去做。

## 非自主法

可以对灵态的进入进行高级别控制的有经验的高级练习者从不使用任何辅助手段，比如用设备，和朋友一起练习，用音频文件、化学制剂、草药物质等等。这些统统都不需要。如果对新手来说，单靠自己的努力进入灵态要容易得多，那么对高级灵态练习者来说更是如此。许多人在为自己使用常规技巧时所犯的常见错误寻找外来解决方案时，往往都使用非自主法，而不是像其他人那样纠正这些错误。

## 深化

高级练习者所用的深化技巧本质上与基础级别所用的技巧区别不大。但是，在这些技巧的使用方式上有两个根本的区别。第一个区别，有经验的灵态练习者更喜欢在开始实施行动计划的同时实施深化。也就是说，不像新手那样先分离、深化，然后实施行动计划，而是分离后立即一边实施行动计划，一边加强自己的感觉的真实性。这有利于提高深化的质量，而且也节省时间，便于在灵态中做其它事情。

第二个区别，高级练习者和新手在深化意向方面以及对深化的实现方式方面有所不同。如果在实施深化技巧时，新手会常常期望机械地实施某种行动这一简单的事实可以产生某些效果，那么，高级灵态练习者会怀着想要获取超真实灵态的集中目的和愿望去实施深化技巧，仿佛被技巧本身朝着想要的灵态拉动，同时回想先前体验的感觉。技巧只是帮助练习者更好地表达自己的意向。

## 维持

也许，高级练习者还得继续奋斗的唯一一件事是维持灵态。但是，这只是相对意义上的奋斗，更准确点说是为了完美而挣奋斗。高级灵态练习者区别于新手的一个重要方面是，其停留在灵态的时间完全足以满足自己的需求。不管一次留在灵态的时间有多长，由于即使只是在一天中，练习者也多次进入灵态，所以停留的时间得以翻倍。如此一来，练习者总是能够完成为自己设定的所有任务，而且通常都很快。如果练习者完成了自己的所有目标，那怎么会对灵态的时长不满呢？

高级练习者的首要标志是，总是有针对灵态的行动计划，通常是有趣且有用的行动计划。练习者总是清楚自己在灵态会做什么，也知道自己会如何应用灵态。练习者总是想进入灵态，因为总是有很多事情要在灵态中完成，即便有时候这些事情与真实世界毫无关系。此

外，许多高级练习者自己进行灵态研究，这进一步刺激他们自己的练习及个人的发展。

矛盾的是，新手在维持灵态方面的主要问题在于害怕灵态意外终止，也就是不自主地回体。这常常让他们不正确地使用维持技巧，而且他们几乎总是缺乏维持意向，更不要说对自己能力的信心。而要维持灵态，信心却是一个决定性因素。

*新手使用维持技巧的目的是为了不要回体，或不要睡着，而有经验的练习者使用维持技巧是为了让自己维持在灵态。*

因此，新手往往被狠狠抛出灵态，而有经验的练习者的灵态体验往往更长久更放松。在灵态时，即便只是想想自己的身体，也很有可能导致回体，更不要说那些技巧，因为那些技巧着重于让身体重新进入的意识能力。

处于灵态时，实施任何维持技巧时，练习者应特别有信心地认为，自己需要在灵态留多久就可以留多久。单是这种信心就足以大大延长灵态的平均时间。

但是，维持灵态时，高级练习者不得不面对一个真正的问题，那就是保持自己的头脑离开身体，而这意味着虚假性意外终止。从灵态回体的绝大多数情况都是虚假性的。根据练习者的个人性格和练习级别而定，50%到 90%的回体会是虚假性的。因此有这样的强制性规则：回体时，练习者必须尝试再次出体。即便根据这条规则，体验还是往往在虚假性睡醒中结束，而这个事实发生后一段时间才认识到这一点。

从灵态回体并没什么大不了，明白这一点，上面的问题就可以得到部分解决。如果发生回体，只不过是练习中的一件小事，不值得丝毫的关注。如果正处于灵态，那这个灵态不会那么轻易结束，也不会那么快就结束。*有经验的练习者应总是（总是！）尝试重新进入灵态，而且尝试时应尽可能自信。如果最后无法再次出体，则必须至少进行两次现实性检查（高度集中精神，捏鼻子呼吸，寻找不一致的地方等等），因为很有可能练习者仍然还处于灵态。*单是现实性检查就可以将灵态体验时间延长 20%。总之，较高级别的练习时，灵态练习者必须尝试重新出体。如果无法做到，就必须进行现实性检查。

为什么几乎所有练习者都有虚假性回体问题，原因有几个。其中一个主要原因是在维持灵态时，练习者对自己的能力缺乏信心，这一点可以通过加强自己的意向和集中度来进行补救。然而，还是存在一个特点问题，这个问题几乎是可控解决方案不能解决的，是在改变了的状态中由人类意识的一些惊人特性而产生的：虚假记忆。

有时候，巨细而充满情绪的一串虚假记忆会在灵态体验过程中突然出现在灵态练习者的记忆中。这表明练习者留在灵态的时间已经很长，因此心理上已经接受了这个状态。这样一来，灵态练习者可能不会抵制意外终止，甚至自己控制意外终止。一旦回体，练习者会认识到，灵态实际上比自己头脑中所想的时间短得多。有时候，只有进行详细的分析才能揭示这个不常见的问题并让练习者明白，自己在灵态的时间并非大约 5 分钟，而是只有 10 秒钟。不管怎样，针对人类头脑的这种奇怪招数的良方是一样的：不管表面上显示什么，也不管练习者想些什么，都强制重新出体，如果这样做不成功，则进行现实性检查。

## 控制

有经验的练习者使用任何技巧，或完全不使用任何技巧的情况下依靠纯粹的意志力时，第一次尝试就可以在灵态进行传送，并在灵态找到对象。对于这样的练习者来说，要用一根手指抬起一座房子或一座山都不成问题，因为其头脑不再怀有日常世界的偏见和模式。练习者可以呈现任何身体形式并想象任何感觉，包括那些对人类生存或人类知识来说比较陌生的类型。换句话说，如果有什么事是练习者在灵态不能做的，那就意味着练习者还没有实现对灵态的高级别控制，某些方面还要继续下功夫。

练习者还要下功夫的方面很明显：意向、自信和愿望。这些正是灵态控制的各方面的决定因素。如果某方面不起作用，不要在练习者的技巧上找错误，而要在练习者潜意识头脑内部的技巧实施方式方面找错误，因为潜意识头脑永远不会习惯这样一个事实，即真实世界的限制不再总是适用。

## 应用

对高级练习者来说，要以任何众所周知的实际应用为目标而应用灵态并不难，尽管如此，练习者也不太可能常常这样做。原因有几个。第一，灵态体验的总体次数如果有成千上万次，而且每天进行很多次，则体验远远超过自己的需要。简单点说，灵态练习者已经完成自己需要完成的所有事情，回到实际应用的时间只有很少。第二，高级练习者很少将灵态看成解决某个任务或问题的一种手段。对于高级练习者来说，灵态只是一种生活。毕竟，我们活在真实的世界并不是为了在灵态世界实现什么。我们是为了这个世界而活。就灵态来说也是一样，灵态只因为其存在就很好，很神秘，很神奇，而且我们可以居住在那个世界。灵态练习者感到满意的正是活在两个世界这个事实。

最难的灵态应用是从灵态获取信息。即便对中级练习者来说，所有其它的应用也都没什么困难。但是，掌握获取可靠信息的技能是一项永远不会完结的工作。

在此尽量简化了技巧。毕竟，之所以需要用于获取信息的技巧，是为了在练习者及其潜意识头脑（或有些人所认为的信息场）之间创建媒介。这类媒介是必要的，可以更好地理解并清楚地“看见和听见”信息。但是最后，对于不了解内部发生的事情的新手来说，所有这些技巧都是媒介和例行仪式。然而，新手确实明白外部发生的事情，所以没有其它的方式可以向新手解释。大多数情况下，有经验的灵态练习者会使用最明确的方式获取信息：直接获取。练习者的问题作为一种思想形态出现，而问题的答案立刻出现在自己的记忆中，仿佛那是已经知道的东西。这类似于早就认识到的虚假记忆现象，但在这里记忆不一定是虚假的，而是可以包含真正有用的信息。除此之外，在进入灵态前，可以设定“将某物找出来”的任务，分离后可以立即在自己的头脑中找到问题的答案。

对生理的影响也类似。在灵态时，要达到想要的效果并不是靠服药或其它措施，而是通过直接诱导这种效果。同时，由于采用特殊方式时潜意识头脑会起作用，所以有时也推荐使用以药片形式或类似形式呈现的额外 “支柱”，以便增加肉身反应的有效性。

## 练习在生活中所处的地位

高级别的灵态练习者在练习和现实生活之间达到适当平衡。这一点在成功而令人满意的真实生活中反映出来，成功而令人满意的真实生活不会妨碍练习，也不会破坏练习，而是以情感丰富练习。灵态丰富真实生活，真实生活也丰富灵态。日常生活中的问题对一个人的练习有灾难性的影响。因此，即便在追求更好的灵态练习时，永远也不要忘记真实的世界，意识首先是在真实的世界出现的。同样，灵态本身可广泛应用于一个人的职业和业务。

有经验的练习者总是知道什么时候应该进行真实的生活，什么时候应该练习灵态。两者保持独立，而不是相互交织，这样诸事顺遂。举个例子，在工作日，必须尝试不要想着灵态，而是要专注于更重要的事情。进入灵态练习时，必需把注意力全都转到练习上来，其它的任何紧迫问题都放到一边。练习者将自己的两种生活清楚地分开时，是感到最舒适的，因此避免了练习中的缺陷，这类缺陷在不遵循本哲理的情况下是必然会发生的。

但是，这并不是说，必须毫无例外地每天进入灵态。练习者同样可以自己选择休息，也可以由于外部状况而休息。有时候，练习者由于身体原因而不练习。感觉良好的一周里，练习者可能花 3-5 天练习，而且每天可以有 3 到 6 次或更多次进入灵态。那就是每年的成熟灵态体验次数大约五百次，这足以阔步前进，争取掌握这种现象。

## 教授能力

一旦灵态练习者实现了较高级别的练习，则成为了一个新型的人，从人类意识进化方面来说，也许是成为了一个超前的男人或女人。高级别练习者在自己的个人练习中增加了技巧方面的知识，成为了这种罕见知识的掌握者。必须认识到并理解的是，自己拥有很罕见珍贵的技能，这种技能是很多人梦寐以求但求不来的。只是将这种知识用于个人改善，用于同时完全生活在两个世界，是不够的。只有内部和外部都达到和谐，这个世界才美妙。

因此，练习者应该总是更注意周围的人，注意他们对这种现象所持的看法。练习者周围有越多的人了解并练习灵态，练习者自己就会感到越舒服。当然，关于这种隐藏的人类能力的知识应该只在理论中立且尽量务实的情况下进行传授，确保最广泛的可能接受面，避免自古以来一直在妨碍这种练习的社会排斥。

练习者不只可以教授给自己的朋友和家人，还可以创立地方练习者俱乐部，开办出体旅行学校分校，写书，写文章，推出网站，自愿参加出体体验研究中心的实验。随着成就的提升，甚至可以在出体体验研究中心进行自己的研究。

最重要的是不要浪费自己的经验和知识！要寻找一种方式运用这些经验和知识去帮助全人类。您现在是一个特别的人，轮到您来改变这个世界了！

# 附录

## 发送体验！

如果您已经能够体验出体旅行（进入灵态），那么，出体体验研究中心永远有兴趣研究您的体验，也有兴趣将您的体验用于中心的工作中。请将您的第一次最有趣的出体旅行通过电子邮件发送到 obe4u@obe4u.com。别忘了包括您的全名、年龄、国家和城市，还有职业。

## 期终测试（第十四章）答案

1. A,B,C,D;
2. D;
3. B, C, D;
4. C;
5. A,B,C,D;
6. B;
7. –
8. C;
9. A, D, E;
10. B, C;
11. A,C,D,E;
12. A,D,A+D;
13. C;
14. D, E;
15. E;
16. B, F;

17. C, E;
18. B;
19. –
20. A, C;
21. A, B, D;
22. A, C, D;
23. E;
24. B;
25. –;
26. A;
27. B,C,D,E;
28. B,C,E;
29. A,C,D,E;
30. A, E;

## 对最简单方法的简要描述

睡醒时，在不活动也不睁开双眼的情况下，立即尝试出体。进行这种分离尝试时，不要有任何想象，但要怀着想要在不绷紧肌肉的情况下进行真实活动（滚出、空中飘浮、站起，等等）的愿望。

如果三到五秒钟内没有发生分离，则立即尝试交替使用几种最有效的技巧，每种技巧使用时间为三到五秒钟。其中一种技巧起作用时，继续更长时间地使用这种技巧。

**观察意象：**尝试检查并辨别闭着的双眼前面出现的画面。

**倾听：**尝试听到头脑中的声音并通过倾听或通过加强意志从而让这些声音变大；

**转动：**想象自己绕着从头到脚的轴线转动；

**幻影摆动：**在不绷紧肌肉的情况下活动部分身体，并尝试增加活动幅度；

**绷紧大脑：**尝试绷紧大脑，这样会引起振动，这种振动可能会通过进一步绷紧大脑而加强。

只要一种技巧明确开始起作用，则只要进展明显，就继续使用这种技巧，然后尝试分离。如果分离失败，再回来使用正在起作用的技巧。

交替使用各种技巧，一分钟过去后才能停止。可以定期尝试出体，尤其是有趣的感觉发生的时候。

## 注意！

尝试进入灵态时，练习者应完全有信心自己在所有方面都会立即成功。即便只是一丝怀疑，也会让练习者无法出体，使用间接技巧时尤其如此。

90%的练习者所遇到的不利于掌握灵态的四种典型障碍是：

*1 – 忘记深化灵态；*

*2 – 忘记维持灵态；*

*3 – 处于灵态时没有行动计划；*

*4 – 意外终止后忘记尝试重新进入灵态；*

# 版权



# 出体旅行学校

迈克尔·拉杜加（Michael Raduga）的出体旅行学校在世界上许多国家举办培训讲习班。所学课程让学生可以掌握灵态现象并磨练自己在灵态旅行的技能。www.obe4u.com 网站上有关于现有分校及讲习班时间表的信息。我们也欢迎有兴趣组织出体旅行学校分校及讲习班的潜在合作伙伴。与讲习班、合作伙伴关系以及本书翻译相关建议相关的所有通信均可通过发电子邮件到 obe4u@obe4u.com 得到处理。

# 出体体验（OOBE）研究中心

出体体验研究中心成立于 2007 年。其首要任务是在出体旅行学校进行大量实验，实验目标是开发用于灵态现象教学的简化方法。本书就是该中心的研究成果。该中心随后研究了这种现象的所有方面，目前正在进行实验工作，该工作涉及：确定并利用灵态的根本性质找出并发展控制灵态的最佳方法；灵态现象的实际应用；灵态现象的普及，以及其它项目。

我们一直都在寻找实验的自愿者！要参加实验，必需有一周进入灵态一次的能力，而且要有英语基本知识。由于有了现代的通讯方式，您所处的位置可以是任何地方。别让您的经验被浪费，请考虑参加我们的实验！

更多信息，请访问：
http://research.obe4u.com/

# 简明术语定义表

**出体体验（OBE），清明梦（LD），星体投射** –通过**灵态**联合起来的几个术语，指的是一种状态，在这种状态中，一个人在完全有意识的情况下，实现身体感知的正常范围以外的意识。

**间接技巧** – 从任何时长的睡眠中醒来的五分钟内进入灵态，前提是身体活动已经是最低限度。

**直接技巧** – 睡醒时过度身体活动之后，或保持清醒至少五分钟之后，在先前无睡眠

的情况下进入灵态。

**梦时意识** – 通过在发生梦境情节时变得有意识，从而进入灵态。

---

**间接技术循环** – 进入灵态的最简单方式，具体做法是，睡醒时快速交替使用某些技巧，直到其中一种起作用。

**解离** – 分离；此处是描述灵态中体验的一个科学术语。

**睡眠麻痹** – 一种昏迷；入睡时，睡醒时，进入或退出灵态时经常发生的完全不能动弹的状况。

**真身** – 处于灵态时不再被感知的肉身。

**深化灵态** – 通过稳定周围空间，从而让灵态尽可能逼真的方法。

**维持灵态** – 通过防止入睡，防止返回现实，防止想象的返回现实，从而维持灵态的一种方法。

**REM –**快速眼睛活动睡眠（REM 阶段）；一种睡眠阶段，其特点是大脑活动增加，伴随着快速眼睛活动和做梦。

**意外终止** – 由于自发返回日常现实，造成灵态意外终止。

**FFA –** 强制入睡。

# 第四部分：意识的演化

## 圣经、外星人绑架和濒死体验都具有的共同之处

**前言**



这篇文章不是关于上帝、外星人或死后生命的，而是关于一种现象，这种现象留下的大量痕迹在这些主题中以及许多其它主题中均可以看到，但是通常人们无法看到这个事实。

有时候，当人们声称自己看到了上帝、外星人，或声称自己有濒死体验时，我认为，他们是对我们的隐藏能力做出了错误的诠释。我们应该了解真相，并思考对这种现象的解释。

关于出体体验的几乎一切我都了解，因为我每时每刻都活在出体体验的世界。我每天分析几十个出体体验，所以在日常生活的许多方面，我都可以看到这种现象的明显痕迹。

实际上，出体现象很正常，可能就是下一步意识进化的标志。也许，在未来，我们的意识不仅会在肉身的清醒状态下出现，甚至在脱离这种状态的情况下也会出现。我们似乎真的非常接近于下一步意识进化。

出处：

1 – 引自《圣经》；

2 – 出自网站 www.ufocasebook.com （案例）的外星人绑架著名案例

3 – 引自雷蒙德·A·穆迪（Raymond A. Moody）所写的《生命不息》（《Life after Life》）；

4 – 出自网站 www.aing.ru（主题帖）讨论版的有关第一次出体体验（500 多个案例）的一个长篇主题帖。

*出体体验研究中心创始人*
*迈克尔·拉杜加*
www.obe4u.com

# 第一章：圣经中的星体旅行者

**一开始，我就要明确表明，我不会说上帝不存在。**我只是讨论一些具体的个人案例，在这些案例中，可能发生了对事件的误解，如此而已。如果我想讨论上帝的存在，我会另写一片文章。

9 岁那年，出于纯粹的好奇和个人的愿望，我第一次阅读了《圣经》。即使回到那时候，我头脑中都会自然而然地产生一个问题：圣经故事的主角在做梦时或在处于接近睡眠状态的状态时，不会经常甚至几乎总是遇见更高级的神吗？

（《塞缪尔记下》，第 7 章）
*4 当夜，耶和华的话临到拿单，说，*

（《使徒行传》，第 16 章）
*9 夜间有异象现与保罗；有一个马其顿人，站着求他说，请你过到马其顿来帮助我们。*

（《使徒行传》，第 18 章）
*9　夜间主在异象中对保罗说，不要怕，只管讲，不要闭口。*

（《律法书第一卷：创世纪》，第 18 章）
*2 夜间，神在异象中对以色列说，雅各。雅各。他说，我在这里。*

（《历代记第一本书》，第 17 章）
*3 当夜，神的话临到拿单，说，*

我甚至不用费心去罗列白纸黑字写下的那些例子，“主在梦中向他显现，说...”这样的段落比比皆是。要不是因为我的学生和我已经在入睡时和睡醒时使用技巧出体，并在做梦时变得有意识，我会到此为止。

（马吉科（Al Magico））
*...这一夜，终于有意识地发生了！...*

（阿米哥（Amigo））
*...我夜晚在自己的卧室醒来。房间很黑。我试图开灯，当灯的开关不在平常所在的地方，我意识到我在做梦。房间这么黑，以至于我开始感到很害怕 …*

（阿兹慕（Azimut））

*我有一年多的时间无法做到星体投射，直到我开始更频繁更激烈地使用间接技巧。今晨9点钟发生了星体投射...*

但那只是开始。最有趣的是，我在《圣经》中已经发现对入睡或睡醒时自发出体的至少四处明确描述。同时，这种描述显然还有更多，但其它地方只是简短描述，因此是不太明显的例子。这四段会考虑大部分细节，而其中一切都说得通。

（《列王记上》，第19章）

*4 但是他自己在旷野走了一日的路程，来到一棵罗腾树下，就坐在那里求死，说，够了；耶和华阿，现在求你取我的性命，因为我不胜于我的列祖。*

*5 他就躺在罗腾树下，睡着了，看到有一个天使拍他，说，起来吃吧。*

*6　他看见头旁有一个炭火烧的饼，还有一瓶水。他就吃了喝了，仍然躺下。*

*耶和华的使者第二次来拍他，说，起来吃吧；因为你当走的路甚远。*

听起来很熟悉？还记得这样的情况吗，父母明明叫醒你去上学，然后你穿好衣服，把自己的书本收拾到一起，但是后来父母又再次叫醒自己？这在你身上可能发生过若干次。或者，你还记得这样的情况吗，明明已经把闹钟关了，但是后来又再响了一次，把你唤醒？那就是典型的虚假睡醒。你几乎每天都会遇到虚假睡醒，但情形往往都不生动。正是由于缺乏生动性，所以人们往往认识不到发生了虚假睡醒。睡醒时发生的所有感觉和活动有三分之一只是仿佛发生在真实的世界，但其实不是。

（爱德加拉（Edgaras））

*...我那时候大约是8岁到10岁的样子。闹钟关了，我实在不想起床。片刻我想，怎么就到上学时间了 ...然后我起身下床，已经完全清醒了，然后去了洗手间...突然，妈妈近了房间，叫我醒来去上学...这不止一次发生在我身上...*

我们来想象一下，如果利亚不是在一棵罗腾树树下入睡，而是在一个舒适的公寓入睡，那么他入睡时的想法就不会是关于上帝，而是第二天得去上学这个事实。在那种情况下天使还会来见利亚吗？或者想象一下，爱德加拉处于利亚的位置。入睡时想着出体是随后睡醒时拥有出体体验的其中一个关键秘密。同时，你可以不只是想着出体，还可以想着你想从出体体验本身获取什么...因此，天使会造访利亚一点都不出奇，因为利亚一直都在想着自己与上帝的关系，怀着这种想法的时间不是在午后散步期间，而是在刚刚入睡后。但利亚没有认识到，他随后睡醒是虚假的，因为就感觉的生动性来说，出体体验要优于清醒的生活。

（《塞缪尔记上》，第3章）

*1 那孩子塞缪尔在以利面前事奉耶和华。在那些日子，耶和华的言语稀少；异象也不常有。*

*2 这一天，以利在自己的地方睡着，他的双眼开始昏花，不能看清楚了；*

*3 那时上帝的灯还没有熄灭，塞缪尔就在耶和华殿堂上帝的约柜那里睡着；*

*4 耶和华呼唤了塞缪尔，塞缪尔回答：我在这里呢。*

*5 他跑到以利跟前说，你呼唤我，我在这里呢。但是以利说，我没呼唤你，回去睡吧。他就去睡了。*

*6 耶和华又再呼唤塞缪尔。塞缪尔起来，到以利跟前说，你确实呼唤我，我在这里呢。以利说，我儿啊，我们要呼唤你，回去睡吧。*

*7 那时塞缪尔还未认识耶和华，耶和华的话也还未向他启示过。*

*8 耶和华第三次又呼唤了塞缪尔。塞缪尔起来，到以利跟前说，你确实呼唤我，我就在这里呢。以利这才明白是耶和华在呼唤这孩子。*

*9 于是以利对塞缪尔说，去睡吧，若再呼唤你，你就说，耶和华啊，请说，仆人听着呢。塞缪尔就去了，仍睡在自己的地方。*

*10 耶和华又来站着，像前几次一样呼唤，塞缪尔，塞缪尔。塞缪尔回答，请说吧，仆人听着呢。*

*11 耶和华对塞缪尔说，看吧，我在以色列必行一件事，就是凡听见的人耳朵都会颤动的。*

根据我的研究，不低于 50%的受访者报告自己一生中至少有一次在入睡时听到类似的声音。而且，他们记得听到了虽然是假想的但又是能识别出的声音。还有一种情况我们没有考虑在内的，就是所有人都有千百次入睡和睡醒时听到不真实的声音，但是当时都不以为意，因为以为那些是真实的声音（以为是邻居的说话声或是从窗外传来的声音）。当意识淡出或再度回来时，这完全是很正常的。

（古德曼（Goodman））

*...大约下午 2 点的时候我决定躺下。刚躺在床上大约 2 分钟后，我听到了一个声音。不知怎么的觉得有人就坐在沙发旁边的椅子上...*

（施莱德（Slider））

*...入睡前不过几秒钟的时间，仿佛有人在叫我...请注意我还没睡着。一开始是正常的"声音"...然后那声音就变得越发专横起来，再后来那声音开始命令我。再后来仿佛什么东西将我拽到床上 ...*

甚至就有一种特殊的技巧，可以诱导这种声音并利用这种声音出体。这种技巧称为倾听技巧，有很多变体，包括在入睡时，尤其在刚醒来时，尝试听到某人在呼唤自己的名字。如果听到有人呼唤自己的名字，那就可以出体。练习者通常给自己设定的目标都不包括遇见上帝。另一方面，塞缪尔从他的导师那里得到了明确的命令：（去睡吧，若再呼唤你，你就说，耶和华啊，请说，仆人听着呢。）

现在来看看接下来的两个圣经段落。这两个段落都非常相似。至少我们中有三分之一的人可以回忆起自己时不时发现自己处于完全熟悉的情形：睡眠麻痹（睡眠昏迷、僵直），这种情形几乎总是伴有强烈的恐惧，而且往往在入睡或睡醒时发生。

（《约伯记》，第 4 章）

*12 有话暗中传给我，我的耳朵听到细语。*

*13 当别人都在沉睡的时候，它就像夜里的异像来临。*

*14 恐惧战兢临到我身，使我百骨战抖。*

*15 有灵从我面前经过，我身上的毫毛竖立。*

*16 那灵停住，我却不能辨其形状；有形像在我眼前。我在静默中听见有声音，说，*

（《律法书第一卷：创世纪》，第 15 章）

*12 日头正落的时候，亚伯兰沉沉地睡了。忽然有惊人的大黑暗落在他身上。*

*13 耶和华对亚伯兰说，你要的确知道，你的后裔必寄居别人的地，又服事那地的人。那地的人要苦待他们四百年。*

我们来看看从我所拥有的几百个现代记述中精选的几个。这些记述就像上面引用的圣经段落一样，肯定会打动你，尤其是在所感到的情绪方面。

（斯特莱斯（Stress））

*....有尖锐的爆裂声，有倒塌的感觉。有人在我的耳边含糊低语，又变成了尖叫声，沉寂片刻，又从四面八方传来爆震的声音。我在致命的恐惧感中惊慌失措。*

（斯凯尔（Skyer））

*...我因为做梦时就开始的极度惊吓而醒来...一种强烈的恐惧感突然包围了我。远处有什么东西开始弄出很多噪声...*

（索尔（Sol））

*....上次，由于睡眠麻痹加上强烈的恐惧感，我滚下了床...*

睡醒时或入睡时的恐惧和黑暗...对于出体旅行练习来说，这些都是完全具有典型性的东西。根据新手的报告，他们有三分之一的情况都会体验恐惧和黑暗！同时，他们很少期待之后遇到上帝，因此上帝通常也不向他们显现。

这正说到了这个现象的本质。在自发的不受控制的出体体验中，所得到的就正是自己此刻所害怕或期待的。这一点在下文中会一次又一次地得到证明。同时，在上面的圣经节选中，为什么主角们会遇到耶和华，原因是完全清晰易懂的，那就是，只要他们心中只想着上帝就一定会遇见上帝。对他们来说，看到了上帝是完全正常的事情。

接下来要讲的是最重要的，虽然这一切似乎都是空谈或毫无意义的理论，但请听我讲：不只是圣经人物遇到过上帝。其它来源有多少类似的故事呢？很多。这些故事全都包含同样的明显特征：躺下，入睡，醒来等等。而且，一个人每次练习出体都可以遇见上帝。程序很简单：使用技巧出体，然后使用技巧找到自己要寻找的对象。就是这样...我年轻时，第一次进入出体旅行时，出于纯粹的好奇，我好几次遇见了上帝。我遇到几十个练习者都做了同样的事情。你也可以自己试一下。

但是遇到的是谁或是什么东西？真的是上帝吗？就由你来决定。有些练习者会说，那是潜意识头脑产生的模拟，而潜意识头脑在出体体验过程中控制一切。其他人坚持认为，他们造访了许多天神居住的平行世界。也有另外一些人说，在所有这些体验过程中都遇到了人人谈论的同一个上帝。最有可能的解释是，在这类现象中没有什么真正的神在起作用。上帝很可能存在，但在这类情况下，是有些稍许不同的东西。

结论：《圣经》中出现的关于耶和华的记述至少有一部分并不是造物主自己来访。最有可能的解释是，这些都是自发的未认识到的对出体状态的体验，随后产生了由于对全能者的信仰和期待而诱导出来的超自然情节。支持这个立场的最有份量的论据是，任何人都可以自己重现这样的体验。谁知道呢，如果不是有自发的出体体验，也许《圣经》本身根本不会被写出来。

《圣经》本身不就是表明我们拥有潜能的一种暗示吗？这种能力太重要、太特殊，以至于我们只能将其与神联系起来。

# 第二章：外星人绑架应用

**外星文明是否存在这个问题并不在本文范围之内，**但我想说明的是，大部分不明飞行物绑架报道都涉及与《圣经》中提到的情况相同的对自发出体状态的错误解释。每个时代都有自己的神灵。我到是真的相信有其它文明存在，但我并不相信他们会像读了几千个“绑架报道”的人可以推断出的外星人造访家中的情形中所涉及的那样。

与《圣经》中上帝的显现一样，我总是由于外星人绑架故事而不安，因为在主体入睡或睡醒时，两者几乎总是发生。

（克里斯蒂娜 C（Christina C），ufocsebook.com）

*...因为听到他哭，我醒来了，房间很暗，只有一丝光亮从拉下的窗帘中透出来。我走到他的婴儿床边，俯身去要把他抱起来，但他不在那儿！我大声叫他爸爸，但他爸爸一直没动。我走到房间的另一侧，想要开灯，但就是打不开！我回到婴儿床边，一道明亮的光闪现，正穿透窗户，然后就看到他了，还在哭，很不安，我把他抱起来，紧紧抱住...就在房子的正上方，有一个巨大的三角形物体...*

（惠特利·斯特里伯（Whitley Strieber），ufocasebook.com ）

*...几个小时后，他被一种异常的声音惊醒。他感到自己小屋的安全已经被破坏。很快他就很震惊地看到某个生物在自己的卧室里...*

如果你仍然希望我在上一章中得出的结论是错误的，那么我接下来要说的可能彻底让你淡定不了。15 岁时，我也被“绑架了”。但是，两年后，获得了重要的出体体验和清明梦体验后，我认识到，那其实都是自发出体。要不是后来又重复出现了那样的体验，要不是我开始长期坚持关于这种现象的实验研究，那么时至今日我可能都还是百分百确信自己被外星人绑架了。毕竟，那种感觉完全真实，一个人怎么会不相信自己的感觉呢？我一直都有相当生动和清明的梦，但是这不管怎么衡量都一点不像梦。

我在“绑架”过程中遇到的睡醒、入睡、恐惧和麻痹是外星人绑架故事的典型特征，你可以在各种各样的来源一次又一次地读到这类故事。举些例子：

（阿诺尼（Anonim），ufocasebook.com）

*...一天晚上，我大约在凌晨 3:00 醒来，吓坏了。我感觉有两个什么东西在我的卧室里，就在床脚。我没试着看他们，因为我害怕会看到什么吓人的。我看到了时钟发出的光，杰夫（我的丈夫）就睡在我旁边。我尝试翻身（我是肚子朝下睡的）把他叫醒，但是我麻痹了。然后我尝试尖叫，但却什么声音也发不出来...*

（阿诺尼（Anonim），ufocasebook.com）

*...（1987 年）六月下旬，她在自己的床上躺下，觉得有些不安，仿佛有人在看着自己。时间是晚上 10:00。后来他听到一个声音说，"我们为你而来...你不会受伤害。"然后她认识到，自己整个身体麻痹了，只有双眼可以活动...*

阿诺尼（Anonim），ufocasebook.com

*...有一晚，我坐在外面阅读。突然我感到仿佛...仿佛什么东西正在扼杀我...我开始恐慌，因为我无法呼吸。我尝试尖叫，但却什么声音也发不出来...*

（彼得·扈利（Peter Khoury），ufocasebook.com）

*...躺在自己床上时，他觉得有什么东西抓住自己的脚踝。他突然感觉僵直麻痹，但还是有意识。然后他注意到床边有三四个戴着帽子的小身影...*

同时，以上记述的特征对出体旅行和清明梦来说也是典型的！那不奇怪吗？我的练习者们在表现出相同特征的体验中也遇到了同样的东西，那不是有点奇怪吗？区别只是，我的练习者们对于发生的事情并不危言耸听，因为他们已经明白，出体旅行者在第一次冒险期间可能经历任何事情。我们的网站论坛上有很多这样的例子，以下仅举出几例：

（莉莉娅（Lilia））

*...有些异动发生，那时候我刚入睡。我听到有声音，似乎是有人从浴室中的椅子上跳下来，但是家里没养猫。后来我听到脚步声。我一生中，以前从未体验过这样致命的恐惧，以后也不会有。我是睡在客厅，可以看见自家的前门。这道门开始打开，但是看不到是谁打开的。他们开始从左边朝我走来的时候，我才从侧边突然看见他们。他们身高约 6 英尺，半透明，我可以透过他们看到墙壁。他们的双眼光芒四射，呈杏仁形状，有着漂亮的绿松石的颜色。我想起床或呼救，但是我连一个手指头都动弹不了...*

（斯凯尔（Skyer））

*...我睡在地上。醒来了。像以往的任何早晨一样，躺在床上，半醒着，看着天花板，计划着这一天怎么过。突然听到有人在走廊走动。我在办公室度过了整晚...装甲门是从里面锁住的...窗户是用钢条加固的。我怀着恐惧，麻痹了...那道门开始缓缓打开，一个高约 6 英尺的东西进入了房间。他有黄绿色的皮肤，又大又纤细的头...*

（罗曼 26（Roman 26））

*...在沙发上睡着后，我夜里醒来，一跃而起。还不明白发生了什么事，突然一个不详而可怕的侏儒一样的东西出现在远离我的那个角落里。一切如此真实，以至于我吓得僵住了，浑身起了鸡皮疙瘩。*

（斯特莱斯（Stress））

*一声巨响，然后感到倒塌...我在恐慌，从未有过的害怕，还感觉他们要拿走我的灵魂。我尝试起床、睁眼、活动，但全都毫无结果。我可以感觉到，自己的整个身体都麻痹了，这让我更加害怕...*

以上只是贴在我们论坛上的第一手记述的其中几例，但没人会说我们的网站都是关于不明飞行物的。人们就是在开发新能力。我的建议是，"绑架"和出体练习之间的区别只在于对事件的解释。当然，你可能会说，这些现象并非相互排斥的，而且外星人可能会利用我们的这种能力以便于"绑架"。但是，如果你靠自己的自由意志出体，然后自己去找外星人，

与他们交谈，那还算是“绑架”吗？同时，并没有任何东西阻挡你想和外星人一起做的任何事…一旦我明白了自己真的没有被绑架，我就放开了去遇见外星人，以便克服我对他们的恐惧。如果我的练习者们大多数都至少有一次故意遇到过外星人，那又怎么说呢？

关于与不明飞行物和外星人相遇的所有报道中，至少有三分之一包含自发出体体验的明显证据。而至少另有三分之一的这类报道中，即便出体体验很明显就是潜在现象，但是细节不是缺失就是遗漏（往往是故意的，目的是掩盖不一致的地方）。在此举个最简单的例子来说明：

（凯利·卡希尔（Kelly Cahill），ufocasebook.com）

*…午夜后，卡希尔一家在回家的路上，第一次注意到了周围有多个窗口的圆形飞行器的灯光。那灯光片刻将黑夜变成了白昼，似乎在一两秒钟之内，灯光突然就消失了，凯利因此镇静下来，现在很放松。凯利开口（对丈夫）说的第一句话是，“发生什么事了，我有晕过去过吗？”她的丈夫什么也没说，因为他没答案给自己的妻子。他小心翼翼地开车载着家人回家。*

我认为现在已经很明显了，凯利打从故事一开始就打瞌睡了，因为夜晚行车，进入了睡眠麻痹，而且一切都是在真实世界之外发生的，只有她一个人知晓。然而，那些感觉太真实，以至于她有不同的解释，认为丈夫只是被抹去了记忆。结果是令人震惊的，她的故事成了证实外星文明存在的最广为流传的记述之一。

但是为什么会发生这些“绑架”呢？机制很简单：有时候意识头脑比身体先醒来，或者身体比意识头脑先入睡。那时，即便感官知觉方面什么也没改变，但人们发现自己在真实世界之外。那就是自发出体体验。如果对发生的事情产生怀疑，那么，内部的恐惧和期待就会立即到达表面并以最真实的方式表现出来。如果说天使和天神以前造访凡人，那么在电视里充斥着对外星人的谈论的时代，也没有别的什么好期待。

一个人期待上帝或期待火星来客时，自发出体会导致什么呢，我们已经讨论了这个问题。但是现在，当一个人的头脑被外星人或天使以外的东西占据，会发生什么呢，作为证据，来看看同样自发进入此状体的一个孩子所给的记述：

（阿瑞斯（Azwraith））

*…那件事发生在我8岁那年冬天的深夜。我半夜醒来，看到外面还有灯光，感到惊奇。我走向浴室 …弄了些水，走向窗户，然后差点摔了杯子，因为看到侏儒大小的什么东西跑过窗台，声音很响。那东西大约和窗户一样高，呈人形，穿着小小的黑靴子，亮绿色条纹袜子，亮红色夹克，还戴着同色的连衣帽 …我害怕极了，我想我应该跑开，藏起来，但是出于纯粹的好奇，我决定移到移窗户近点的地方，搞清楚我刚刚是不是看到了东西。走到床边，我看到一个奇怪的物体从房子的一个角落飞了出去。我从轮廓和形状认出了这个物体：是圣诞老人的雪橇！*

成千上万的人参加过我的讲习班，他们中的很多人在体验了睡眠麻痹、自发出体或甚至“外星人绑架”之后开始对出体旅行感兴趣。对自发出体体验的外星人绑架解释和这种体验本身一样普遍。单是根据在美国进行的调查，10%的美国人声称至少有一次被外星人绑架。

结论：在大多数情况下，这种现象不能证明好奇的外星人的存在，但却证明了我们所拥有的不只是通常被困住的肉身。同样，这一点在练习中很容易得到证明。任何人都可以使用出体旅行技巧与外星人接触。

# 第三章：活着时如何看见隧道尽头明亮的光

濒死体验其实只是或多或少简单地看看死后的生命。遗憾的是，我们现在讨论的正是这种现象。之所以说“遗憾”，是因为你将不得不从完全不同的视角来研究其性质。简单点说，很明显，临床死亡时的濒死体验，其性质和出体体验和清明梦的性质一样。但是，出体体验和清明梦不知何故无法证明死后生命的存在，甚至还驳倒某些通常超前的主张。**研究这个问题之前，我想首先说明，我并不是试图证明死后生命不存在。**我只想证明，与死后生命问题相关的现象之一可能具有完全不同的本质和意义。

也许，一开始我们可以说，从纯逻辑的视角来看，认为“濒死”体验发生在接近实际死亡的时刻，这是错误的...因为对于濒死体验的记述总是和活人相关...也许濒死体验与生命的关系比与死亡的关系更大。我也想说明，我们会引用其书籍的蒙德·穆迪（Raymond Moody）并没有说他收集的记述是死后灵魂和生命继续生存的确凿证据。他只是做了一个假设，并使用他收集到的出色的证明来支持这个假设。

你会不得不承认，要不是事先知道以下记述属于处在死亡边缘的人，很容易就会认为这些记述都是好好活着的出体旅行练习者写的：

（雷蒙德·A·穆迪所写的《生命不息》）

*...我能够感觉自己正在出体，在床垫和床边栏杆之间往下滑，实际上仿佛是我通过栏杆往下滑到地上。然后，我开始缓缓上升...*

（雷蒙德·A·穆迪所写的《生命不息》）

*...那时候，我有点儿失去了时间感，就我的身体而言，我失去了身体的真实，我失去了身体的触觉。我的存在或我的自我或我的灵魂，或你想叫它什么都可以，我感觉它升起来，脱离了我，从我的头部出去了。而且并不是什么会伤人的东西，它只是仿佛升起来，飘在我的上方 …*

（雷蒙德·A·穆迪所写的《生命不息》）

*...我在桌子上方，可以看见他们在做的一切事情。我知道我要死了，这就是我的灵魂。我忧心我的孩子，忧心以后谁来照顾他们。所以，我还没准备要走...*

反过来，阅读出体练习者的体验时，可能就会认为那是对死亡之际所经历的情形的描述，尤其是考虑到这样一个事实，那就是，即将死亡的感觉是出体时体验到的最常见的感觉。

在未控制的出体过程中，你最害怕或期待的事情就正好会发生在你身上。正因为这样，才有了关于天神、灵魂飞升、不明飞行物的报道。简单点说，当意识头脑“打开”，但身体“关闭”时，就会发生出体。显然，同样的事情在麻醉状态下或垂死时会发生，而且往往确

实发生了。也就是说，人们就像出体旅行练习者一样，进入了同样的状态。如果你在手术台上或在病重期间，碰巧发现自己处于这样一种情形，则十之八九，你的想法会是关于上帝、天使，尽头处有一道明亮的光的隧道，而你将看到的就正如你所想。

濒死体验所具有的特征，出体旅行全都具有。例如，看见自己的身体躺在床上：

（雷蒙德·A·穆迪所写的《生命不息》）

*...他“可以看见我周围的一切，包括我的整个身体，它就躺在床上，没有占任何空间” ...*

（西格玛先生（Mister SIGMA））

*...我感觉自己的身体就要穿过天花板了，但是即便如此，我还是被拉得越来越高。我很怕这是已经死亡了，我对未知的恐惧超过了我对死亡的恐惧。一切发生得太快，我还没准备好接受这样的变化...我在自己的房间飞来飞去，看见自己躺在床上...*

发光的飞行球体：

（雷蒙德·A·穆迪所写的《生命不息》）

*...我在剧痛中醒来，翻来覆去，想找到一个较为舒适的姿势，但是就在那时，一道光出现在房间的角落里，就在天花板下方。那只是一个光球，差不多像个地球仪的样子，不是很大，让我说，直径不过十二到十五英寸...我感觉像是被拉起来，正离开自己的身体，当我向着房间的天花板往上升的时候，我往回看，看到自己的身体躺在床上...*

（路克里诺克（Ruklinok））

*...我正漂浮在床上方大约一英尺的地方 ...不知道为什么，我背部下方的一切都被照亮。我越过自己的左肩看过去，看到一个明亮的白色球体，离我的肩胛骨大约六英寸，就是这个球体正在照亮房间...*

阶段性缺乏身体感知：

（雷蒙德·A·穆迪所写的《生命不息》）

*...垂死的人，其灵魂、头脑、意识（或你想怎么叫都可以）从身体中释放出来，他们说，根本没有感到释放后自己处于任何形式的“身体”中...*

（托力克（Tolik））

*...这令人费解，没有任何感觉，看不到自己的双手。我像是一个透明的球体，悬在床上方的墙壁上...*

同时，即便是大肆宣传的光亮隧道也并非濒死体验的专属领域：

（雷蒙德·A·穆迪所写的《生命不息》）

*...我正穿过这里，你会想这很奇怪，穿过这又长又黑的地方。似乎是下水道还是什么，我没法跟你描述清楚。我一直在移动，一直用这种噪声，这种回荡的噪声打着节拍...*

（伊戈尔.L（Igor.L））

*…飞过隧道时，我注意到隧道有很多石脊和道路。尽头处有一道明亮的光。我对发生的事情感到有兴趣，进入了另一种现实…*

两种体验之间的相似性是不可避免的。即便是对于两种直接体验都没有的人来说，这一点也是很明显的。随着出体练习者的人数继续增加，我一直都遇到越来越多的人同时具有这两种类型的体验。而且你知道他们说什么吗？他们说这两种体验是相同的！二者之间并无根本区别，不同的只是，自己练习出体的时候并不用冒死亡风险。

还有另外一个有力的论据支持濒死体验和出体旅行是一回事：虚假濒死体验。虚假濒死体验同真正的濒死体验并无区别。举个例子，有一次，有个人来找我，开始告诉我关于他如何经历过临床死亡、出体、穿越隧道等等。但是问了他一些问题之后，事情变得清楚，根本没发生过临床死亡，而其它的体验发生在标准的自发出体期间。这是因为，当医生确定心脏骤停的事实时，才算是临床死亡，临床死亡不同于吃了果酱甜甜圈组成的丰盛早餐后打瞌睡。

而且，很容易得出结论，认为有出体体验时是自己要死了。所有出体体验者有大约五分之一都抱有这种想法。即便是有了几千次出体体验后，我有时还是会陷入这种恐惧。更何况是新手，他们往往刚刚出体就赶紧畏缩回体了：

（布都西（Budushee））

*…我真的跌到地上，但身体并没有因此有任何感觉，只是觉得恐慌，感到一种死亡逼近的预兆 …*

（尤里（Yuri））

*…完全意识到自己的形态后，我清楚地明白了，我没有身体，我的身体就是不见了！我第一个想法就是，“那么死亡就是这样的吧！”*

（莉莉娅（Lilia））

*…就是那时候，我觉得自己要死了，这吓到了我。我跑到客厅，看见自己躺在床上。于是我跳回自己的身体里 …*

但是，你可能会认为，凭我上面所讲的全部内容，刚好是证明了死后是有生命的。实际上，正确的推断是，我们可以在没有死亡威胁的情况下具有濒死体验。同时，在此还有一个新发现。在我练习出体旅行的头几年中，我确信，自己的灵魂真的在离开身体，而我因此是不朽的。但是进行了无尽的实验后，证明了我的“灵魂”根本不是通过真实的世界在旅行，而是通过完全不同的其它什么东西。有可能，即使那比真实的世界还显得真实，也全都不过是精神投射而已。许多人认为那是一个平行世界。但在此并不重要。重要的是，这是个很复杂的问题，许多答案都是有可能的。

结论：有可能，濒死体验重要的地方，并不是能够证明死后生命的存在，而是能够证明我们所有人在真实世界所拥有的能力比我们意识到的能力多得多，即便我们在关键情形中才认识到这一点。加强这一点的是这样一个事实，那就是，任何人都可以根据以技巧为基础的特别程序，在生命或肢体不受威胁的情况下，体验这种“濒死”情形。

# 第四章：进化

### 所述现象的群体性质

我们有三种节选：一种引自《圣经》中关于上帝显现的故事，一种引自外星人绑架故事，一种引自濒死体验证明，如果把这三种都结合起来，会发生什么呢？

> *...当别人都在沉睡的时候，它就像夜里的异像来临。恐惧战兢临到我身，使我百骨战抖。后来我听到一个声音说，“我们为你而来...你不会受伤害。” 我能够感觉自己正在出体，在床垫和床边栏杆之间往下滑，实际上仿佛是我通过栏杆往下滑到地上。然后，我开始缓缓上升…*

自己有过数千次出体体验并分析了数千次别人的出体体验之后，我可以明确地说，上面这个例子是第一次出体的经典例子，对于新手来说很典型。

很可能，此类现象之间具有非常密切的关系。可能它们具有同样的性质。这不考虑数以百计的神秘超自然学校，在这类学校中，被冠以各种不同名称的同样的练习作为发展的顶点，独树一帜。

用几句话来说明这种现象的群体规模，也还是很重要的。四个人中就有一个人在入睡或睡醒时体验过出体。三个人中就有一个人至少体验过一次睡眠麻痹。两个人中就有一个人报告自己在做梦时变得有意识。每个人都以一种浅显的或无法识别的形式遇到过这种现象。举个例子，睡醒时所有的活动和感觉有三分之一不是真实的。有多少次，你已经醒了，做了什么事，然后又回去睡了，一点都没怀疑其实这一切在真实的世界并没有发生？

从所有记述来看，这种现象很明显是一种群体现象，是每个人与生俱来的一种能力。我可以保证这一点，而且我可以教任何人具有出体体验。

### 意识进化的一个新阶段

我们的这种能力始终伴随着我们，一直影响我们。直到现在，我们才看到了正确的方向并最终看到了这类显而易见却又被忽略的现象，这类迄今为止让无数人头脑混乱的秘密现象。这类现象可以列出一长串来，在此之前它们之间似乎一直没有关系，是时候该我们认识到其作为共同点的应有逻辑作用了，不是吗？世界会变得更简单，到时候我们会更了解自己，不是吗？

事实上，若干完全不同的但迄今为止无与伦比的现象的某些共性对我来说变得清晰简单起来，这得益于我在这个领域的活动和个人体验。我必须得出的结论是，有一些起作用的共同点。

人类具有非凡的适应能力并在不断进化。虽然现在很难想象，但是不过几千年前，我们的意识和自我意识似乎就完全不同，其存在形式就是不同于现在为人所熟知的形式。今天发

生的事情可以解释为自然进化，也可以解释为社会（文化）进化。

完全有可能的情况是，意识知觉一旦已经发展到消耗我们整个醒着的生命，就要进化到似乎不可能的意识状态：身体睡着时发生的意识状态。直白点说，意识跑出了我们醒着的头脑空间，继续扩张到大脑深处。这个过程的唯一证据是：半数的人报告自己在梦中明显有百分百意识知觉体验。

同时，关于出体体验现象的起源，有另一种看法，其注重科学和文化方面的根本转变。即使只是三四百年前，智力平均水平也远不及今天的一半。由于现代的教育体系，洪水一般庞大的信息，闪电般快速的通信，我们的意识头脑不得不充分利用其资源，达到其能力的极致。也许这种能力还不够。我们的颅骨内装得太满了，也许就是这个原因，意识溢出来，去了似乎本不该去或不能去的地方。由于现代社会所引起的超负荷，意识就是没地方可去。因此，睡醒时或整个做梦期间发生的自发解离越来越频繁。在在过去也发生过，但很少。而现在却呈现出连续不断的性质。

就所有的记述来看，我们现在正处在一个新时代的突破阶段：对头脑和意识的一种新状态的挖掘，已经成为人类进化的下一个逻辑成果。

需要特别注意的是儿童，他们有出体体验倾向。许多成人就是忘了，其实在较早的童年时期，具有出体体验对他们来说是一种常态。在我的练习课程中，我遇到很多人，他们记得自己小时候如何经常有出体体验。我有过机会和儿童谈话，他们坚持认为，自己甚至在会说话之前就能够自由应用出体体验了，但是后来随着年龄增长，这种体验发生得越来越少，也就逐渐忘了这回事。这能够说明意识的自然进化，或反过来说明意识的衰退…

不管是二者中的哪一种，我们都可以将注意力转向我们所拥有的意识的这一新状态。这种状态可能刚开始发展。如果说，早些时候我们只有三种主要的完全不同的状态：清醒状态、快速眼睛活动（REM）睡眠状态、非快速眼睛活动睡眠（non-REM）状态，那么，我们现在所处的状态介于清醒状态和 REM 状态之间，兼具二者的特征。斯坦福大学的斯蒂芬·拉伯奇在 20 世纪 80 年代初期迈出了第一步，科学地证明了这种状态的存在，成功地进行了关于梦时意识的实验。同时，现在很明显，这个实验的结果对远远更多的现象均具有意义。已经完全明显的是，梦时意识和出体体验几乎就是一回事，但是梦时意识的发生是不同的方法导致的。我们已经在大量的现象中认出了自发出体现象。

然而，当你在上文中任何部分看见“做梦”一词时，不要以为体验这个现象本身感觉像是在梦中。我们已经鉴定了大量的案例，在这些案例中，超真实的感觉让人们以为自己要死了，看见上帝，或遇见外星人。往往引入“超现实主义”这个词来描述这种体验：在大多数出体情形中，每种感觉都得到充分加强，以至于相比之下，真实的世界似乎像一个模糊的梦。

我们出体时，到底去了哪里，这一点我根本没兴趣讨论。我的任务只是让人们知道有机会出体，并教会人们如何利用它。同时，练习者可以自己决定那到底是怎么回事。有些人认为自己在通过真实世界以灵魂的形式旅行。其他人认为自己的灵魂在平行世界到处走。另有一些人认为那不过是一种精神状态。

## 未来

在一定时间内，我们将全部生活在两个世界，这完全有可能。事实上，出体旅行和清明梦练习者已经做到了。但在此我们讨论的不是练习，而是将来对我们来说完全正常的一种普通能力。

举个例子，某人傍晚或下午上床时，他会很轻松地立即出体，然后做很多有趣的事情。早晨睡醒之前，会有时可以有意识地花些时间脱离肉身，然后再回体。实事求是地讲，在我们的生命中，我们每天将有 2 到 3 个小时的额外时间。考虑到出体时拥有的发达的感知能力，这两个小时的时间更像是一种双重生命。我们没别的叫法，就把它叫做“同时活在两个

世界”。而这将成为完全普通的现象。

这个过程要花多长时间？什么时候这个过程对所有人类都变得自然？也许是几十年。也许是一百年或一千年。也就是说，无论是哪种情况，我们都得等过了若干代人之后，这种能力变成每个人天生的正常能力。不过，由于有了基于技巧的程序，所有人都可以获得这种能力。只需要一定的努力。所有指导在我的网站 www.obe4u.com 上都有提供。

我们会将这种技能用于各种各样的目的，而出体旅行练习者已经实现了这些目的：在时间和空间中旅行；遇见任何人，活着的或死了的都可以；获取信息；自愈；艺术应用；娱乐等等。本质上来说，一个新的世界正在我们面前敞开，在这个世界里，一切皆有可能，一切皆可获取。而且这全都带有完全有意识的知觉，带有比真实世界更生动的身体感知。也许这就是天堂本身？

有人认为，我们出体时进入了某个平行世界，在这个世界里，一切都被信息场和其它某些类似的东西控制。如果站在务实的立场，最好是把出体状态称为一种新开发的精神状态，在这种状态中，所有事件都被我们自己及其强大的潜意识所控制，这种潜意识运用了奇异的计算资源。任何一台超级电脑的计算能力，与我们自己的潜意识头脑的计算能力相比，不过是一星半点。潜意识头脑行动起来会让你感到震惊。这种状态如此深奥，以至于古人似乎将这种状态的发生归因于上帝。这一点在关键的《圣经》经文中几乎是直接提及的，那经文明确说明了拥有自发出体体验的理想时间：

（《约伯记》，第 4 章）

***14 上帝一再开口，但是没有人留心听他的话。***
***15 人躺在床上沉睡的时候，神就用梦和夜间的异象；***
***16 开通他们的耳朵，将当受的教训印在他们心上...***

# 目　录

(视频: 飛思狀態。 是誰阻礙了人類發展？)

